EDAD: 11 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.
Practicar los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes con efecto liftado:
Golpes de derecha y de revés con efecto liftado.
Servicio liftado.

Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.
Recordar las siguientes nociones del reglamento y los tipos de competición:
Reglamento de singles y dobles.
Tipos de competición: individual y por equipos. Identificación de los roles pertinentes.

Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.
Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:
Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado, en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar una jugada utilizando los cambios de dirección.
Preparación de jugadas utilizando el golpe liftado con ángulo cruzado corto.
Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.
Acción táctica: aproximación a la red golpeando con efecto liftado; 1ª volea de posición y 2ª volea de ataque.

2-TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

<table>
<tr>
<td>1ª semana</td>
<td>
TÉCNICA: el golpe de derecha con efecto liftado.
Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal.
Empuñadura: este o semioeste.

EMPUÑADURA ESTE DE DERECHA



Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:
DERECHA LIFTADA
 1 - Posición de espera.
 2 - Salida y preparación del golpe.
 3 - Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal.
 4 - Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal.
 5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio.

- Dirección del golpe: cruzada y paralela.
Trayectoria: parabólica.
</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (EL GOLPE DE DERECHA CON EFECTO LIFTADO).

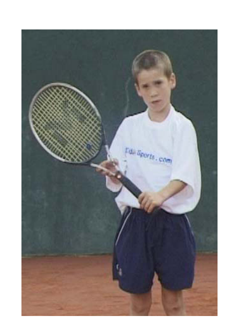
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano una pelota a la derecha del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota fuerte con efecto liftado enviándola por encima de una cinta que hace la función de doble red (se debe atender al impacto, que tiene que ser fuerte, seco y con una trayectoria vertical). Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor con otro jugador.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de fondo y con empuñadura este, servir por abajo de derecha, incidiendo en que el impacto sea fuerte, seco y que tenga una trayectoria vertical. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador y éste golpea sólo de derecha superando la cinta e incidiendo en que el golpe sea con efecto liftado. Ejercicio 3: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha a derecha de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea con efecto liftado superando la cinta de doble red.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 y 3	
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 4: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en pista y éstos golpean sólo de derecha liftada enviando la pelota por encima de la cinta y con dirección hacia los conos. Ejercicio 5: el jugador golpea las pelotas lanzadas por el profesor de la siguiente manera: 1ª derecha paralela, 2ª derecha paralela invertida (pasando la pelota entre la red y la cinta) y 3ª derecha cruzada.	ERCICIO 4 EJERCICIO 5	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de dobles —modificado— (sólo se puede golpear de derecha liftada y se tiene que superar la cinta de doble red). Open USA: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Roland Garros: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: la rueda. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

2ª semana

TÉCNICA: el golpe de revés con efecto liftado.
Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal.

Empuñadura: continental o este de revés.

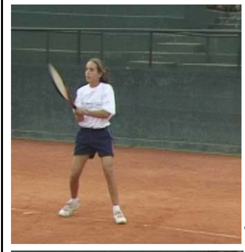
EMPUÑADURA ESTE DE REVÉS A UNA MANO **EMPUÑADURA ESTE DE REVÉS A DOS MANOS**

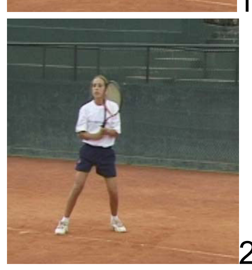




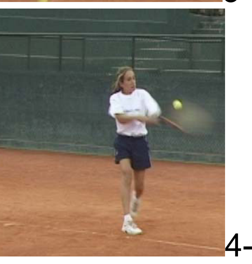
- **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:**

REVÉS LIFTADO


1- Posición de espera.


2- Salida y preparación del golpe.


3- Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal.


4- Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal.


5- Finalización con retención y apoyo de equilibrio.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (GOLPE DE REVÉS CON EFECTO LIFTADO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo.	EJERCICIO 1	
15’	30’	Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano una pelota al revés del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota fuerte con efecto liftado enviándola por encima de una cinta que hace la función de doble red (se debe atender al impacto, que tiene que ser fuerte, seco y con una trayectoria vertical). Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor con otro jugador.	EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
15’	30’	Ejercicio 1: desde la línea de fondo y con empuñadura mano derecha (continental) y mano izquierda (este) , servir por abajo de revés, incidiendo en que el impacto sea fuerte, seco y que tenga una trayectoria vertical.	EJERCICIO 1	
		Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador y éste golpea sólo de revés superando la cinta e incidiendo en el golpe con efecto liftado. Ejercicio 3: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de revés a revés de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea con efecto liftado superando la cinta de doble red.	EJERCICIO 2 y 3	
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 4: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en pista y éstos golpean sólo de revés liftado enviando la pelota por encima de la cinta y con dirección hacia los conos.	EJERCICIO 4	
		Ejercicio 5: el jugador golpea las pelotas lanzadas por el profesor de la siguiente manera: 1ª revés paralelo, 2ª revés cruzado y 3º revés paralelo invertido.	EJERCICIO 5	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**		
15’	30’	Juego 1: gran slam de dobles —modificado— (sólo se puede golpear de derecha liftada y se tiene que superar la cinta de doble red). Open USA: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Roland Garros: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL		Juego 2: la rueda. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.		
60’	120’			

3ª semana	**TÉCNICA: el golpe de derecha y de revés con efecto liftado.** Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal. - **Empuñadura:** continental, este o semioeste. **DERECHA LIFTADA**  - **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** 1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación del golpe. 3 - Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal. 4 - Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal. 5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. - Dirección del golpe: cruzada y paralela. - Trayectoria: parabólica. **REVES LIFTADO** 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (LOS GOLPES CON EFECTO LIFTADO DE DERECHA Y DE REVÉS).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano, alternativamente, una pelota a la derecha y otra al revés del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota dirigiéndola hacia las manos del profesor (se debe atender al cambio de empuñadura). Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador. Éste ha de alternar golpes de derecha y de revés (hay que incidir en el cambio de empuñadura, la preparación, el apoyo y la terminación). Ejercicio 2: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha a revés de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea incidiendo en el cambio de empuñadura.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, dos pelotas a cada uno de los alumnos que hay en pista y éstos realizan un golpe de derecha y un revés con dirección paralela incidiendo en el cambio de empuñadura. Ejercicio 4: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea una derecha cruzada, un revés cruzado, una derecha paralela y un revés paralelo incidiendo en el cambio de empuñadura.	EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de dobles. Wimbledon: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Open USA: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: el trío. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

4ª semana	TÉCNICA: el servicio liftado.

4ª semana

TÉCNICA: el servicio liftado.

- **Empuñadura:** continental.

EMPUÑADURA CONTINENTAL



- **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:**

  1- Posición de partida y protocolo.
  2- Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
  3- Impacto (de dentro a arriba y hacia afuera) y extensión de rodillas.
  4- Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio.
  5- Recuperación a la posición de espera.

- Trayectoria: parabólica.

SERVICIO LIFTADO



EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (EL SERVICIO LIFTADO).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios liftados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.	
15'	30'		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15'	30'	Ejercicio 1: desde la línea de servicio y con empuñadura continental, realizar servicio liftado parando la raqueta en el momento del impacto e intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 2: desde el cono situado entre la línea de servicio y la de fondo y con empuñadura continental, realizar el movimiento completo del servicio liftado pero intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar levemente el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 3: igual que los ejercicios anteriores, pero desde la línea de fondo y realizando el movimiento completo del servicio liftado.	
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: juego del rey en media pista paralela —modificado— (jugar puntos sirviendo el primer servicio liftado desde la línea de fondo y el segundo servicio liftado desde la línea señalada). Ejercicio 2: partido a 11 puntos en media pista cruzada (jugar puntos sirviendo el primer servicio liftado desde la línea de fondo y el segundo servicio liftado desde la línea señalada). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15'	30'	Juego 1: el juego del pozo —modificado— (jugar puntos sirviendo el primer servicio liftado desde la línea de fondo y el segundo servicio liftado desde la línea señalada). Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.	
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

5ª semana	**REGLAMENTO: singles.** Relación del tanteo y la posición del jugador a lo largo de un juego. 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el jugador que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista. Relación del tanteo y la posición del jugador a lo largo de un *tie-break*. 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el jugador que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA PUNTUACIÓN EN EL INDIVIDUAL).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL

15' / 30'

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: calentamiento técnico antes de un partido (modificado):

- Peloteo fondo-fondo en media pista.
- Peloteo fondo-red (volea y remate).
- Peloteo fondo-red (otro jugador).
- Servicios.

Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 1

PARTE PRINCIPAL

15' / 30'

COMPETICIÓN

Ejercicio 1: competición de individual en forma de liga y al mejor de 3 *games* —modificado— (2 jugadores arbitran y 4 jugadores juegan golpeando en forma de rueda).

Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos.
3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.

EJERCICIO 1

15' / 30'

COMPETICIÓN

Ejercicio 1: competición de individual en forma de liga y al mejor de 3 *tie-break* —modificado— (2 jugadores arbitran y 4 jugadores juegan golpeando en forma de rueda).

Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos.
3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.

EJERCICIO 1

PARTE FINAL

15' / 30'

JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL

Juego 1: el *winner*.

Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.

JUEGO 1

TIEMPO TOTAL

60'	120'

6ª semana	**REGLAMENTO: competiciones abiertas (*open*).** Conocimiento de los conceptos a través de una competición abierta (*open*). Conceptos básicos: Categorías: sub-12, sub-14, sub-16 y sub-18. Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. Sistema de competición: singles, dobles y consolación. Sorteo: en el club donde se realiza la competición. Acceso al listado del orden de juego: en el tablón de anuncios del club organizador, por teléfono o a través de internet. Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores. Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición. Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red, y servicio. Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA CONFECCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN OPEN).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: • Simulación para realizar la inscripción. • Sorteo del cuadro. • Orden de los partidos.	
PARTE INICIAL			
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo. Ejercicio 2: competición open en media pista —modificado— (se juega al mejor de 4 juegos con *tie-break* en 4-4. Si sólo se dispone de una pista, los jugadores que esperan arbitran).	EJERCICIO 1
15’	30’		
30’	60’	Ejercicio 3: primera ronda. ½ final. 3er y 4º puesto. 5º y 6º puesto. Final. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.	
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

7ª semana	**REGLAMENTO: dobles.** Relación del tanteo y la posición de los jugadores de los dos equipos a lo largo de un juego. 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el equipo que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista. Relación del tanteo y la posición de los jugadores a lo largo de un *tie-break*. 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el equipo que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

EDUCA TENNIS. COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 11 AÑOS	**TRIMESTRE: 1º**	**Nº SEMANA: 7ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA PUNTUACIÓN EN EL DOBLE).

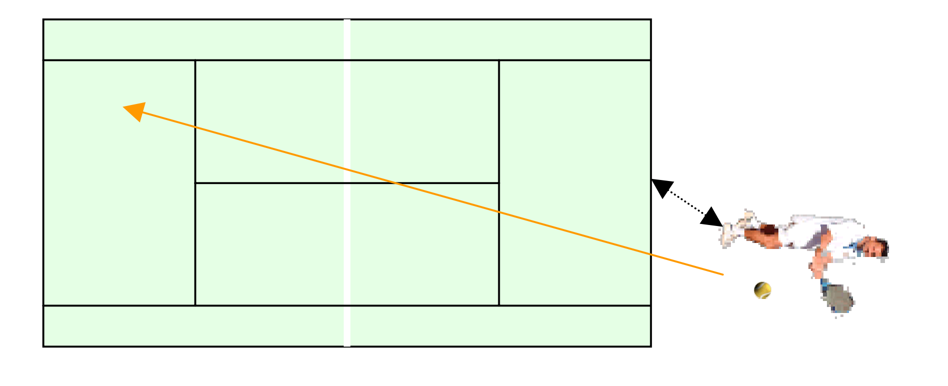
TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**	**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL			
15’	30’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: calentamiento técnico antes de un partido: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 1
PARTE PRINCIPAL			
15’	30’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de dobles en forma de liga a doble vuelta y al mejor de 3 *games* —modificado— (2 jugadores arbitran y 4 jugadores juegan). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1
15’	30’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de dobles en forma de liga a doble vuelta y al mejor de 3 *tie-break* —modificado— (2 jugadores arbitran y 4 jugadores juegan). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL			
15’	30’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles: Equipo VERDE – ROJO y AZUL: puntos .... Equipo ROJO – AZUL y VERDE: puntos .... Equipo AZUL – ROJO y VERDE: puntos .... Vencedor............................... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

8ª semana	**REGLAMENTO: competición por equipos.** Conocimiento de los conceptos a través de una competición por equipos. Conceptos básicos: - Categorías: sub-12, sub-14, sub-16 y sub-18. - Tipo de competiciones: ligas o eliminatorias de singles, de dobles o de singles y dobles. - Sistema para la configuración de los equipos: ordenados (de mejor a peor) según su clasificación nacional. - Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. - Sorteo y orden de juego: federación o club organizador. - Convocatoria de los equipos: el capitán (entrenador del equipo). - Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores. - Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición: 1- Calentamiento: peloteo fondo/fondo (paralelo), fondo/red (paralelo), y servicio (cruzado). 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS. COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 11 AÑOS	**TRIMESTRE: 1º**	**Nº SEMANA: 8ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA CONFECCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN POR EQUIPOS).

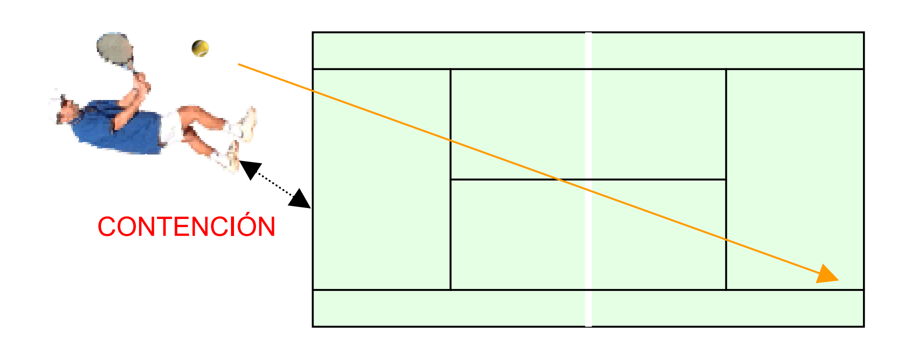
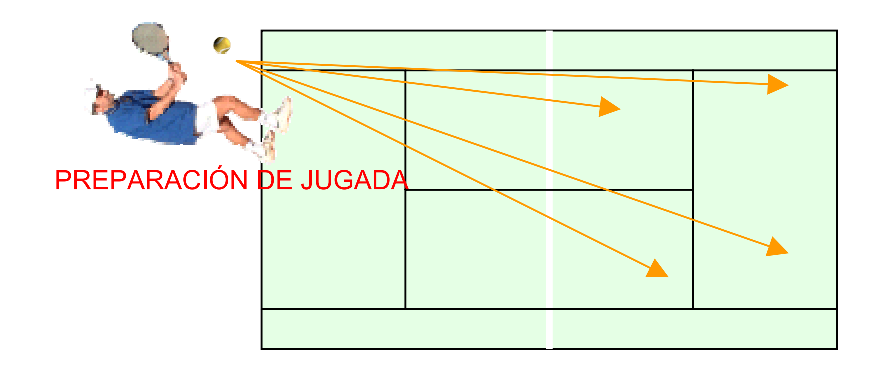
TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**	**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
15'	30'	Ejercicio 1: • Confección de los equipos y orden de los jugadores según su clasificación. • Sorteo y orden de juego.	
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN**	
15'	30'	Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo. Ejercicio 2: competición por equipos: Equipos formados por 2 jugadores. Se juegan 2 individuales y 1 doble (el jugador nº 1 contra el nº 1 y el nº 2 contra el nº 2). Los individuales se juegan en media pista paralela y el doble en pista entera (en caso de que el resultado sea 2-0 no se jugará el doble). Los partidos son a 1 set al mejor de 4 juegos (*tie-break* en 4-4).	EJERCICIO 1
15'	30'	**COMPETICIÓN** Orden de los partidos: ROJO-AZUL (VERDE-arbitran) 2 individuales ROJO-VERDE (AZUL-arbitran) 2 individuales VERDE-AZUL (ROJO-arbitran) 2 individuales	EJERCICIO 2 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN**	
15'	30'	ROJO-AZUL (VERDE-arbitran) 1 doble ROJO-VERDE (AZUL-arbitran) 1 doble VERDE-AZUL (ROJO-arbitran) 1 doble Vencedor .... 10 puntos. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clas. .... 5 puntos. 3er clas. .... 5 puntos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 2
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

9ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: contención y defensa golpeando con efecto liftado (recuperar tras el golpeo la línea de fondo).** **Contención y defensa:** en el momento del golpeo, los pies de los jugadores deben estar situados fuera del rectángulo de juego. **Bases del juego:** de fondo, predominando el golpe cruzado hacia el punto débil del contrario. Trayectoria: parabólica. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (CONTENCIÓN Y DEFENSA EN EL JUEGO DE FONDO).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios liftados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha del jugador y éste tiene que reconocer (diciendo en voz alta *sí* o *no*) si golpea en contención o defensa (pies fuera de la pista) o no (pies dentro de la pista). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha y de revés.	EJERCICIO 1 Y 1 EJERCICIO 3 Y 2
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: juego del rey en media pista paralela —modificado— (jugar puntos golpeando al segundo bote —sólo si bota en el cuadro de servicio— y sirviendo el primer servicio desde la línea de fondo y el segundo servicio desde la línea señalada). Ejercicio 2: partido a 7 puntos en media pista cruzada (jugar puntos golpeando al segundo bote —sólo si bota en el cuadro de servicio— y sirviendo el primer servicio desde la línea de fondo y el segundo servicio desde la línea señalada). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Juego 1: competición de dobles en forma de liga (modificado). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

10ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: preparación de jugadas (con cambios de dirección), golpeando con efecto liftado o cortado.** Para preparar una jugada con cambio de dirección, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego en el momento de golpear la pelota. Dirección y trayectoria: golpe cruzado corto, largo o dejada y paralelo largo o dejada.  

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (RECONOCER LAS PREPARACIONES DE JUGADAS).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	EJERCICIO 1
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha a derecha (dos jugadores golpean en rueda y uno golpea solo). Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: realizar servicios liftados hacia los conos.	EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha del jugador y éste tiene que reconocer (diciendo en voz alta, *sí* o *no*) si está en posición de preparar una jugada (pies dentro de la pista) o no (pies fuera de la pista). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha y de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de individual —modificada— en forma de liga (se juega en media pista cruzada). GRUPO «A»	EJERCICIO 1

GRUPO «A»

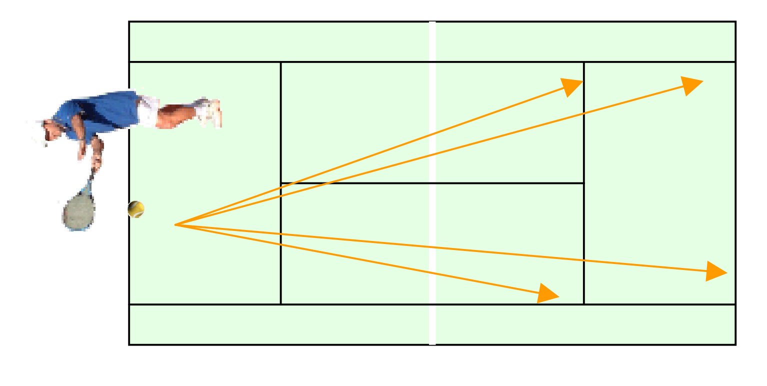
Vencedor del grupo «A» contra vencedor del grupo «B».
2º clas. del grupo «A» contra 2º clas. del grupo «B».
3er clas. del grupo «A» contra 3er clas. del grupo «B».

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN**
15’	30’	GRUPO «B»

GRUPO «B»

Vencedor .... 10 puntos.
Finalista .... 7 puntos.
3er clas. .... 5 puntos.
4º clas. .... 3 puntos.

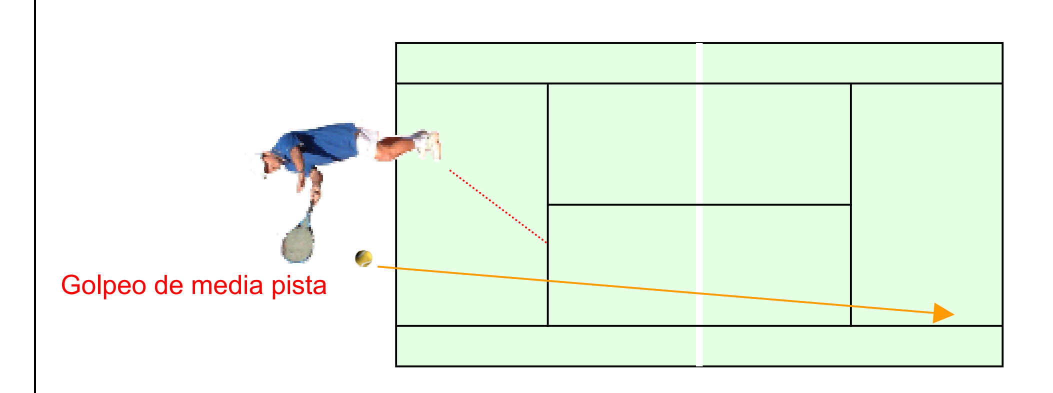
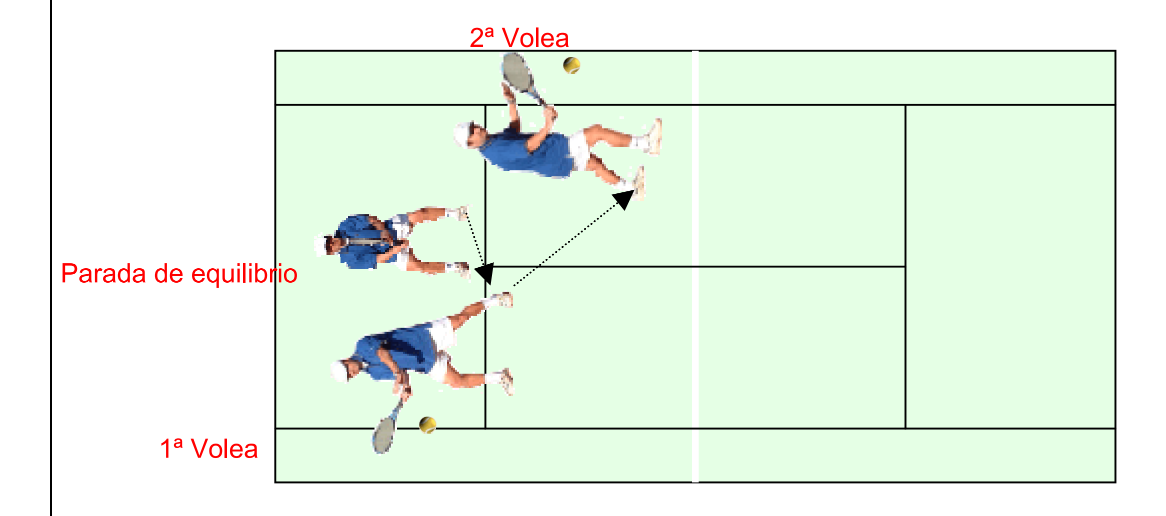
TIEMPO TOTAL	
60’	120’

11ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: preparación de jugadas con cambio de derecha invertida, golpeando con efecto liftado.** Para realizar una preparación de jugada con cambio de derecha invertida, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego y la pelota enviada por el contrincante debe botar en el centro de la pista. Dirección y trayectorias: golpe cruzado corto o largo y paralelo invertido corto o largo. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (RECONOCER CUÁNDO SE HAN DE REALIZAR LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON CAMBIO DE DERECHA INVERTIDA.)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha a derecha (dos jugadores golpean en rueda y uno golpea solo). Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 3: realizar servicios liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha y al revés del jugador y éste tiene que reconocer (diciendo en voz alta *sí* o *no*) si está en posición de preparar una jugada con cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista) o no (pies fuera de la pista). Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador, y éste tiene que golpear una derecha cruzada en contención (pies fuera de la pista) y una preparación de jugada (pies dentro de la pista) con cambio de derecha invertido. Ejercicio 3: igual, pero una derecha cruzada, un cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista), una derecha cruzada y otro cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista.)	EJERCICIO 1 1 2 EJERCICIO 2 1 2
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos —modificado— (sólo se puede golpear de derecha). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual, pero del otro medio lado de la pista. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15’	30’	Juego 1: el trío —modificado— (la pareja sólo puede golpear de derecha). Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: el *winner*. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

12ª semana	**TÁCTICA DELINDIVIDUAL: aproximación a la red golpeando con efecto liftado.** Para realizar una aproximación a la red, es necesario que la pelota enviada por el contrario tenga un bote corto o a media pista. **Secuencia de juego:** - Golpeo de media pista. - Pasos de aproximación hacia la red dirigidos a cubrir el ángulo de tiro. - Parada de equilibrio. - 1ª volea de equilibrio. - 2ª volea de posición. Dirección y trayectoria: rasa al hueco.  

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE APROXIMACIONES A LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	EJERCICIO 1
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando la pista entera, mantener un peloteo de dobles y, cuando la pelota bote en el cuadro de saque, subir (la pareja) a la red. Ejercicio 2: realizar servicios liftados hacia los conos.	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a varios jugadores situados en rueda, y éstos golpean una aproximación de derecha y la primera volea de posición. Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha o de revés.	
15’	30’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de individual —modificada— en forma de liga (se juega en media pista paralela y, si bota en el cuadro de saque, es obligatorio subir a la red). GRUPO «A» GRUPO «B» 1er clas. de A contra 1er clas. de B. 2º clas. de A contra 2º de B. 3er clas. de A contra 3er clas. de B. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	JUEGO 1 JUEGO 2
15’	30’	Juego 1: el trío —modificado— (si la pelota bota en el cuadro de saque, es obligatorio subir a la red). Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: el desguace. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

EDAD: 11 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

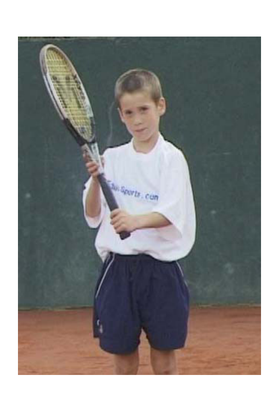
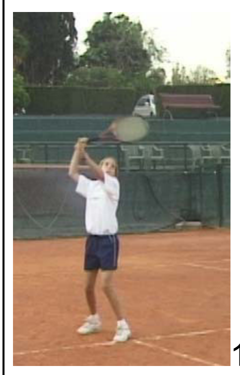
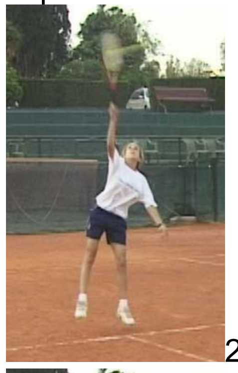
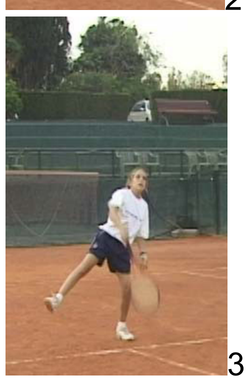
1- OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos técnicos referentes a los siguientes golpes con efecto cortado (con y sin bote):
  - Volea de derecha y de revés a una mano.
  - Revés cortado a una mano.
  - Remate.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de dobles:
  - Práctica de la posición 1 en la red y 1 en el fondo.
  - Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar jugadas utilizando los cambios de dirección.
  - Preparación de jugadas de fondo utilizando el golpe liftado con ángulo corto cruzado.
  - Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos al inicio de jugadas en singles:
  - Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe al hueco o a contrapie.
  - En el resto del 2º servicio, práctica del cambio de derecha invertido.
  - Inicios de jugadas de servicio-red y resto a los pies.
  - Práctica para aprender a cubrir el ángulo de tiro en la red.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana	**TÉCNICA: el remate con efecto cortado.** Remate: golpe de red con efecto cortado por encima de la cabeza del jugador. **Empuñadura:** continental. EMPUÑADURA CONTINENTAL  **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** REMATE CORTADO 1 - Preparación del golpe colocándose por debajo de la trayectoria de la pelota. 2 - Impacto (de arriba abajo) y extensión del apoyo. 3 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Direcciones y trayectoria: golpe paralelo y cruzado, hacia abajo.

EDUCA TENNIS. COM

ENTRENADOR:		FECHA:	
GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (EL REMATE CON EFECTO CORTADO).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL

15' | 30'

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de tres cuartos de pista contra volea.

Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de globo cortado contra remate.

Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.

EJERCICIO 1

PARTE PRINCIPAL

15' | 30'

ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR

Ejercicio 1: los alumnos, desde el medio del cuadrado de saque, se lanzan una pelota alta y por detrás de la cabeza para golpear en forma de remate dirigiendo el tiro al cuadro de saque.

Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de remate.

Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de remate; posteriormente, con la raqueta tienen que tocar la red.

EJERCICIO 2

EJERCICIO 3

15' | 30'

COMPETICIÓN

Ejercicio 1: liga de dobles —modificada— (los dos jugadores de fondo golpean de globo cortado; los dos de red volean o rematan).

1er clas. .... 6 puntos.
1er clas. .... 6 puntos.
2º clas. .... 3 puntos.
2º clas. .... 3 puntos.

EJERCICIO 1

PARTE FINAL

15' | 30'

JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL

Juego 1: el trío —modificado— (el jugador de fondo golpea de globo y la pareja situada en la red, de volea o de remate).
Vencedor .... 6 puntos.

Juego 2: el tenis volei —modificado— (los jugadores de fondo paran la pelota con la raqueta y tras el bote golpean de globo cortado, los de la red rematan los globos).
Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.

JUEGO 1

JUEGO 2

TIEMPO TOTAL

60' | 120'

2ª semana	**TÉCNICA: la volea con efecto cortado.** Volea: golpe de red sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies: **Empuñadura:** continental con una mano. **EMPUÑADURA CONTINENTAL**  **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** **VOLEA CORTADA DE DERECHA Y DE REVÉS**  1- Posición de espera.  2 - Salida y preparación del golpe (alta y muy corta).  3 - Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado.   4 - Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo.  5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio.

EDUCA TENNIS. COM

ENTRENADOR:		FECHA:	
GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (LA VOLEA CON EFECTO CORTADO.)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de tres cuartos de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de fondo de pista contra volea. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
PARTE INICIAL			
15'	30'		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador situado en la valla del fondo de la pista va caminando hacia la red, y al mismo tiempo golpea la pelota hacia arriba de volea de derecha o revés repetidas veces, hasta encontrarse con la red. Cuando llega a la red, el jugador con la misma bola que golpea hacia arriba realiza una volea. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de volea de derecha y revés, pero tras el golpe tienen que pisar la línea de servicio. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una volea de derecha o revés y un remate.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15'	30'		
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista paralela —modificado— (un jugador en el fondo y uno en la red. Sirve el jugador de red de volea desde la línea de servicio). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual, pero de dobles. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (la pareja juega en la volea y el que va solo en el fondo). Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: el *winner.* Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
15'	30'		
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

3ª semana	**TÉCNICA: el revés cortado a una mano.** Golpe de fondo con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. **Empuñadura:** continental con una mano. EMPUÑADURA CONTINENTAL  **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** REVES CORTADO A UNA MANO 1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación alta del golpe. 3 - Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado. 4 - Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo. 5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: rasa.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (EL REVÉS CORTADO A UNA MANO).

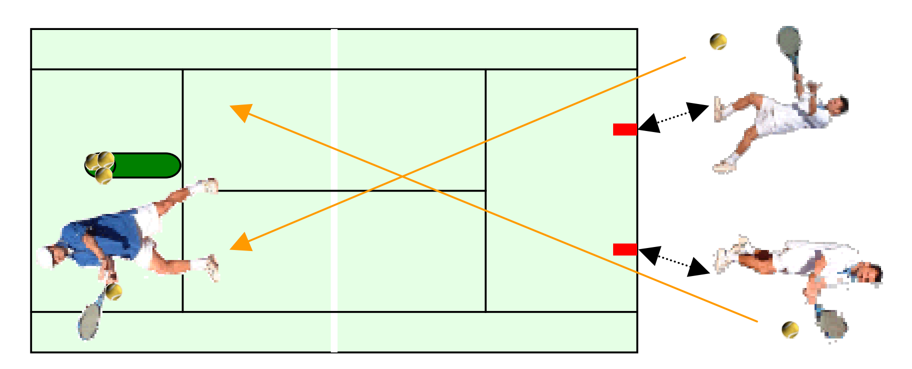
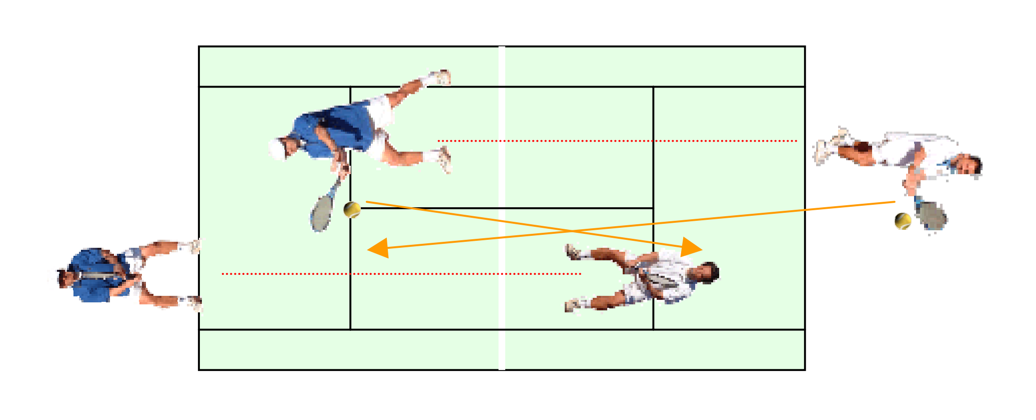
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: desde la línea de servicio y utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave parando la pelota con la raqueta y, tras el bote, golpear de revés cortado a una mano. Ejercicio 2: igual, pero sin parar la pelota. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
15'	30'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el alumno (desde media pista) y éste golpea de revés cortado a una mano. Ejercicio 2: igual que el anterior, pero entre dos alumnos. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo de fondo con el alumno y éste golpea desde el fondo de la pista de revés cortado a una mano. Ejercicio 4: igual que el ejercicio anterior, pero entre dos alumnos.	EJERCICIO 1 y 2 EJERCICIO 3 Y 4	
15'	30'			
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista paralela —modificado— (un jugador golpea de revés cortado en el fondo y otro volea en la red. Sirve el jugador de red de volea desde la línea de servicio). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual, pero de dobles. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (la pareja juega en el fondo y el que va solo en la red). Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: el *winner.* Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15'	30'			
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

4ª semana	**GOLPES CON EFECTO: combinación del revés cortado y los golpes de volea y remate.** - Fijación de la técnica de la empuñadura continental. **EMPUÑADURA CONTINENTAL**  - Actividades donde se trabajen conjuntamente el revés cortado y los golpes de red. **REVES CORTADO** **VOLEA DERECHA** **VOLEA REVES** **REMATE** 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TECNICA (COMBINACIÓN DEL REVÉS CORTADO A UNA MANO Y LOS GOLPES DE VOLEA Y REMATE).

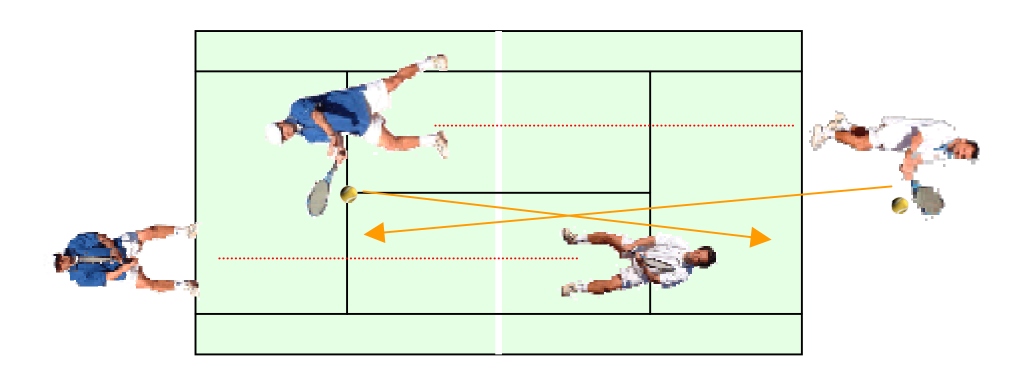
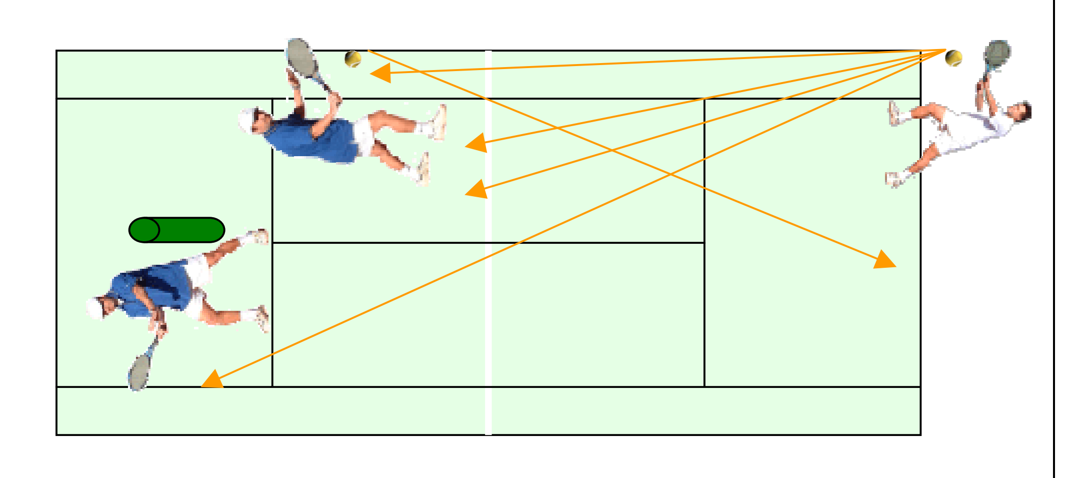
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de fondo de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de globo de fondo cortado contra remate. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
PARTE INICIAL			
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una aproximación de revés cortado a una mano y una volea de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una aproximación de revés cortado a una mano una volea (de derecha o revés) y un remate. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea, alternativamente, una volea y un remate.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: el rey en media pista paralela —modificado— (un jugador en el fondo y uno en la red. Sirve el jugador de red de volea desde la línea de servicio). Ejercicio 2: el rey de dobles —modificado— (una pareja en el fondo y una en la red. Sirve desde la línea de servicio un jugador de la pareja situada en la red).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste volea hacia el jugador verde y continúa el punto hasta su finalización). Juego 2: el tenis volei.	JUEGO 1 JUEGO 2
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

5ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo en contención y defensa. Posición de red en ataque.** 1- Jugador de fondo (contención y defensa): en el momento de golpeo, los pies del jugador deben de estar situados fuera del rectángulo de juego. 2- Acción que se ha de realizar: peloteo profundo y cruzado intentando dirigir el golpe hacia el punto débil del contrario. Secuencia de juego en el ejercicio 1º y 2º de carros (el profesor lanza pelotas pero no las devuelve).  1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (JUEGO EN LAS POSICIONES DE FONDO DE LA PISTA).

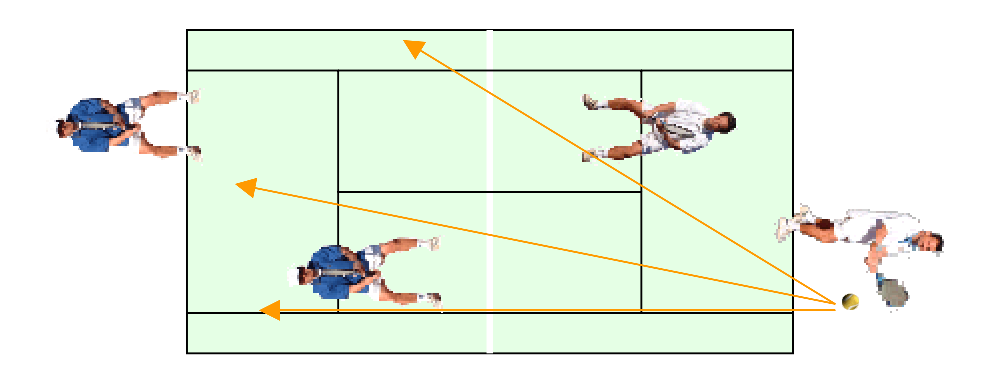
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15'	30'		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en el fondo de la pista y éstos golpean siempre cruzado, alternativamente, de derecha y de revés, recuperando la posición del centro de la pista en el peloteo de fondo de dobles. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1
15'	30'		
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista cruzada —modificado— (sirviendo por arriba juego de fondo cruzado). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual, pero del otro lado. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles. Equipo AZUL – VERDE y ROJO: puntos...... Equipo VERDE – ROJO y AZUL: puntos...... Equipo ROJO – AZUL y VERDE: puntos...... Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1
15'	30'		
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

6ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de red en ataque.** 1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado, con volea rasa dirigida al medio.  Secuencia de juego en el ejercicio 1º y 2º de carros (el profesor lanza pelotas pero no las devuelve). 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (JUEGO EN LAS POSICIONES DE LA RED).

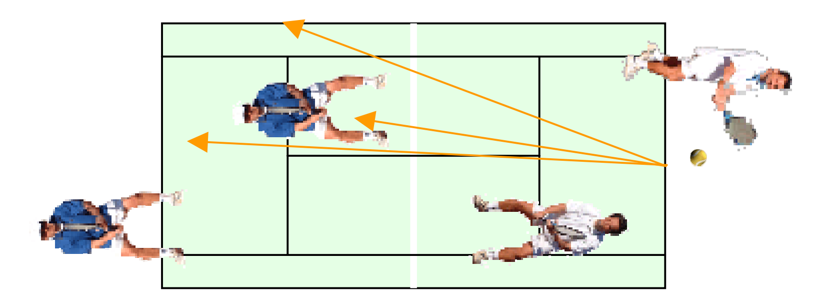
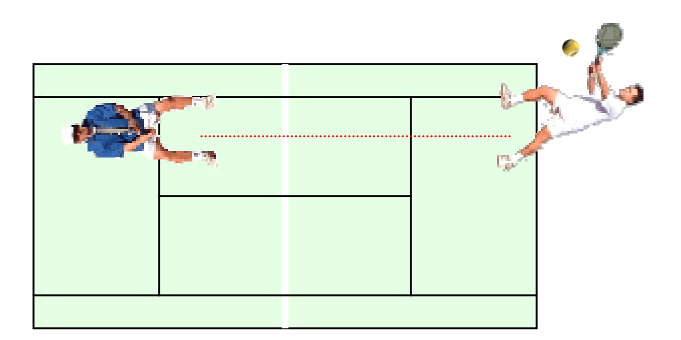
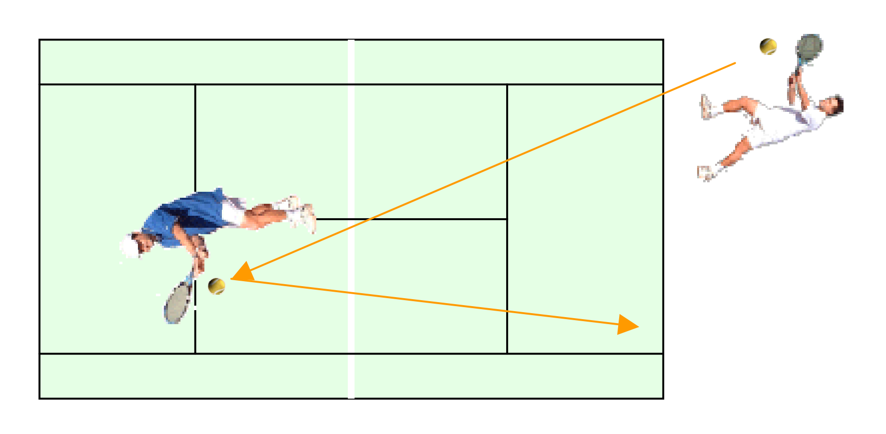
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	EJERCICIO 1 / EJERCICIO 3
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia la zona marcada.	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	EJERCICIO 1
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista y éste puede golpear tanto cruzado como paralelo. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.	
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: peloteo cruzado sobre la zona marcada. El jugador de red tiene que estar en paralelo con respecto al jugador de fondo y éste ha de intentar realizar un pasante paralelo al jugador situado en la red. Los jugadores que esperan entran por el que falla. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	JUEGO 1 / JUEGO 2
15’	30’	Juego 1: sube y baja de dobles. Equipo AZUL – VERDE y ROJO: puntos ...... Equipo VERDE – ROJO y AZUL: puntos ...... Equipo ROJO – AZUL y VERDE: puntos ...... Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: el *winner* —modificado— (no se pueden tirar globos). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

7ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo en preparación de jugada. Posición de red en ataque.** 1- Jugador de fondo (preparación de jugadas): significa que el jugador ha tomado la iniciativa y golpea con los pies dentro del rectángulo de juego. 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de dirección. - Golpe paralelo o al medio semi-raso. - Golpe cruzado corto. - Golpe paralelo en forma de globo liftado (sobre el jugador que está en la red). - Golpe cruzado en forma dejada (sobre el jugador que está en el fondo). 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	NºSEMANA: 7ª	NºSESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (COMBINACIÓN DE LAS POSICIONES DE FONDO —CONTENCIÓN Y DEFENSA— Y RED EN ATAQUE).

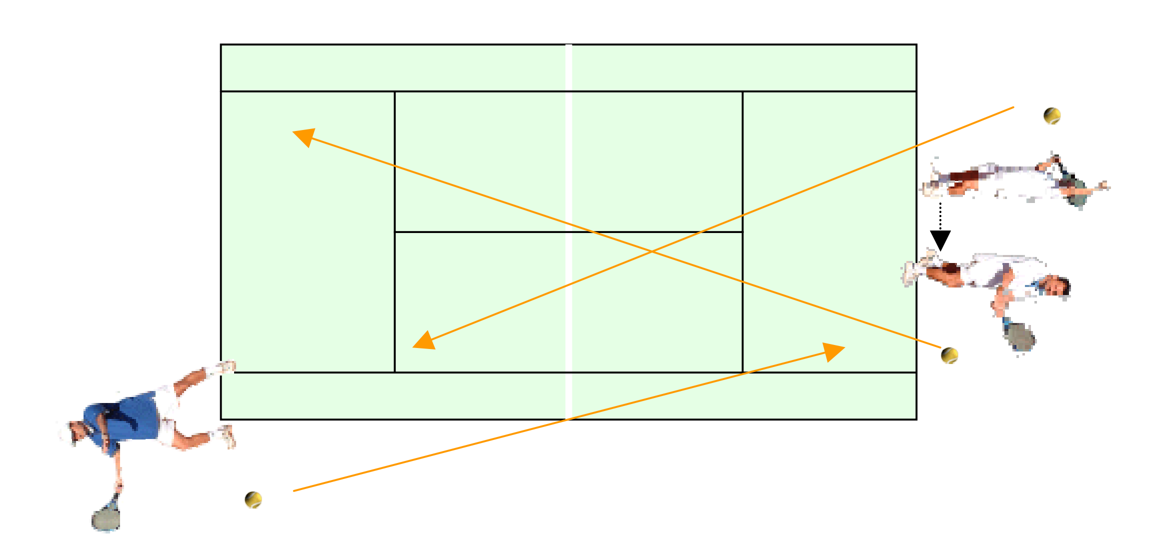
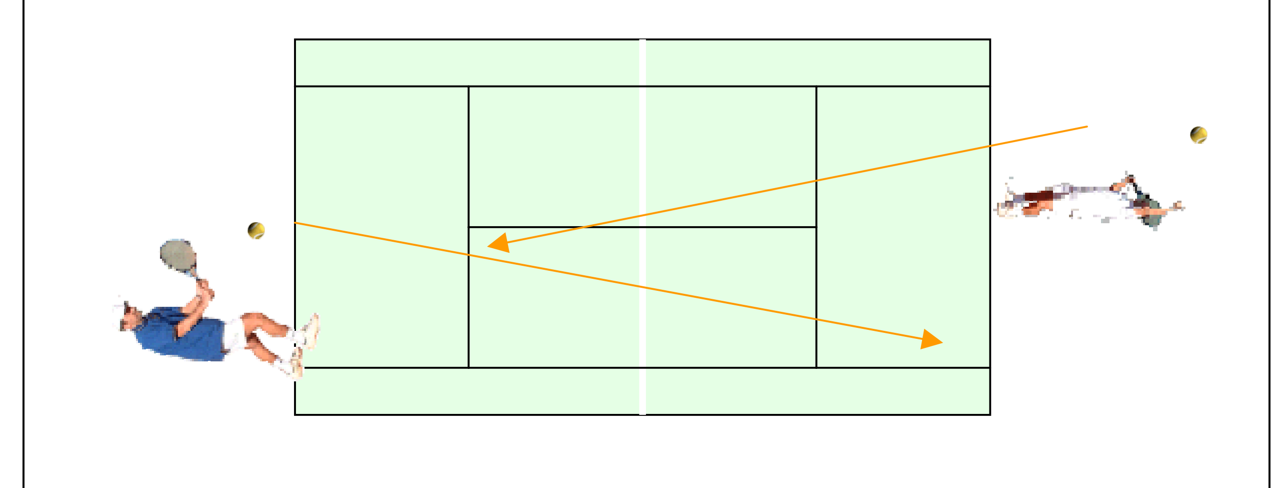
<table>
<tr><th colspan="2">TIEMPO SESIÓN</th><th>DESARROLLO DE LA SESIÓN</th><th>GRÁFICOS</th></tr>
<tr><td>SESIÓN 1 HORA</td><td>SESIÓN 2 HORAS</td><td rowspan="3">CALENTAMIENTO TÉCNICO
Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo diciendo en voz alta sí cada vez que se golpee con los pies fuera del rectángulo de juego y no cada vez que se golpee con los pies dentro del rectángulo de juego.
Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.
Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia las zonas marcadas.</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE INICIAL</td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE PRINCIPAL</td><td rowspan="3">ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR
Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en el fondo de la pista y éstos golpean siempre cruzado, alternativamente, de derecha y de revés, diciendo sí cuando golpean en defensa o contención y no cuando golpean en ataque.
Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.
Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista y éste puede golpear tanto cruzado como paralelo. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona.
Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado.</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td><td>ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»
Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista cruzada —modificado— (si bota en el cuadro de saque hay que dejarla botar dos veces).
Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.
Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.
Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE FINAL</td><td rowspan="4">JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL
Juego 1: sube y baja de dobles —modificado— (si bota en el cuadro de dobles, hay que dejar botar dos veces).
Equipo AZUL – VERDE y ROJO: puntos ......
Equipo VERDE – ROJO y AZUL: puntos ......
Equipo ROJO – AZUL y VERDE: puntos ......
Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.
Juego 2: la pareja —modificado— (se juega en forma de golpeo en rueda sólo en la parte de la pista sombreada).
Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td></tr>
<tr><td colspan="2">TIEMPO TOTAL</td></tr>
<tr><td>60’</td><td>120’</td></tr>
</table>

8ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo y de red en ataque.** 1- Jugador de fondo (preparación de jugadas con cambio de derecha invertida): los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego y la pelota enviada por el contrincante debe botar por la parte del revés del jugador. 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de derecha invertida. - Golpe paralelo al medio (entre el jugador del fondo y el situado en la red) - Golpe paralelo al cuerpo del jugador situado en la red. - Golpe paralelo al pasillo del jugador situado en la red. - Golpe cruzado en abertura corta al jugador situado en el fondo.  1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.  2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio. 

EDUCA TENNIS. COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**
	GRUPO: 11 AÑOS	**TRIMESTRE: 2º**	**Nº SEMANA: 8ª** — **Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (POSICIÓN DE FONDO Y DE RED EN ATAQUE).

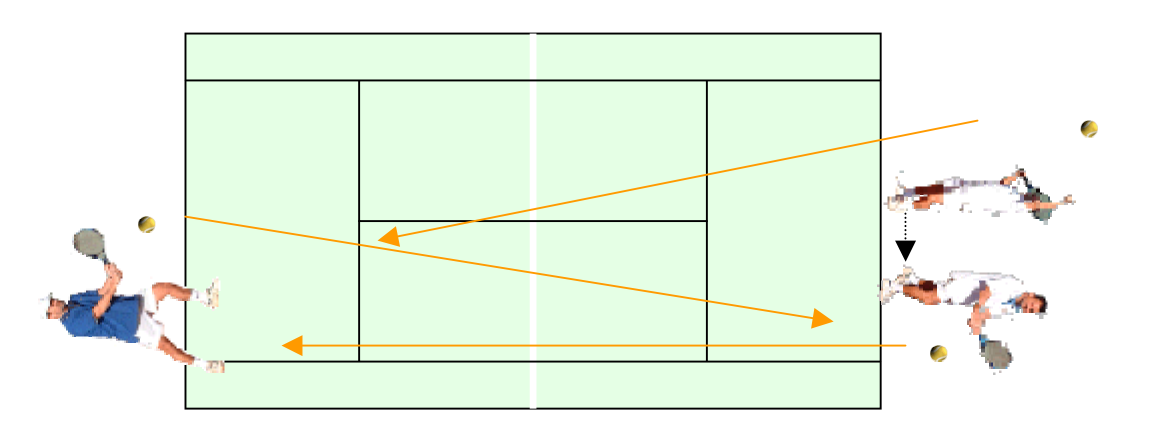
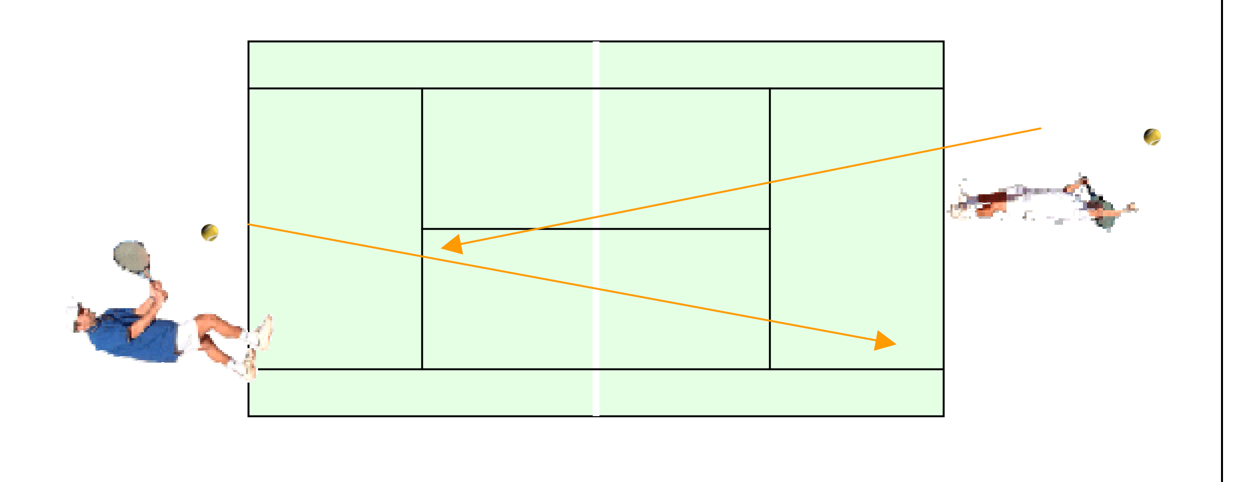
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo diciendo en voz alta *sí* cada vez que se golpee con los pies dentro del rectángulo de juego y *no* cada vez que se golpee con los pies fuera del rectángulo de juego. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia las zonas marcadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en el fondo de la pista y éstos golpean siempre cruzado tanto de derecha como de revés, diciendo *sí* cuando golpean en forma de ataque y *no* cuando golpean en contención o defensa. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista para que golpee en forma de ataque tanto golpeos cruzados como paralelos. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista cruzada —modificado— (si bota en el cuadro de saque hay que intentar preparar una jugada). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey poniendo la pelota en juego el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador amarillo y éste golpea preparando una jugada en abertura corta cruzada o paralela rasa al pasillo).Se sigue el punto hasta su finalización. Juego 2: igual, pero cambiando de lado.	JUEGO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

9ª semana	TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.
	Concepto del 1er servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: servicio abierto y posterior golpeo al hueco (servicio a los dos cuadros). **Concepto del resto del 1er servicio:** utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés del adversario.  **Concepto del 2º servicio**: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario. **Concepto del resto del 2º servicio:** utilización del servicio para intentar tomar la iniciativa en el golpe posterior al resto. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés, al hueco o al punto débil del contrario. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —CON POSTERIOR GOLPE AL HUECO— Y RESTO —AL REVÉS).

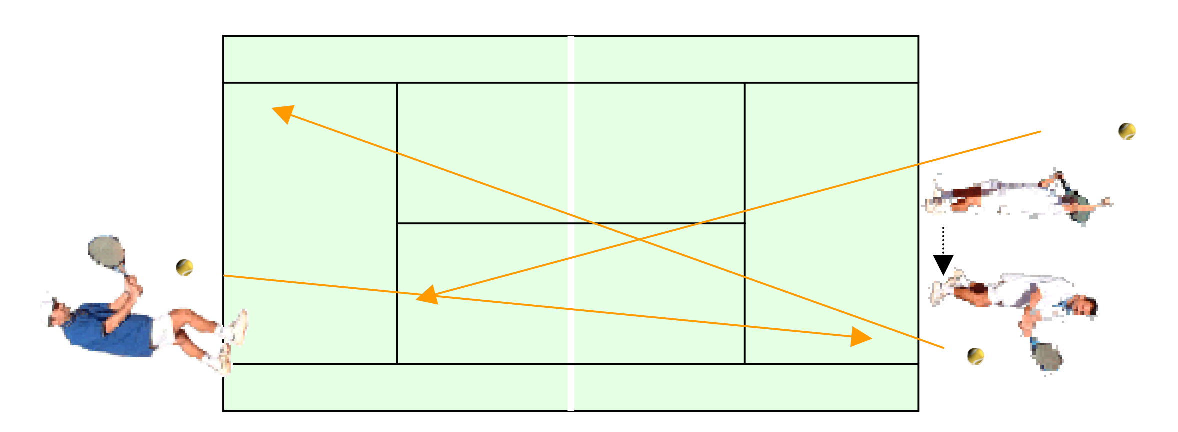
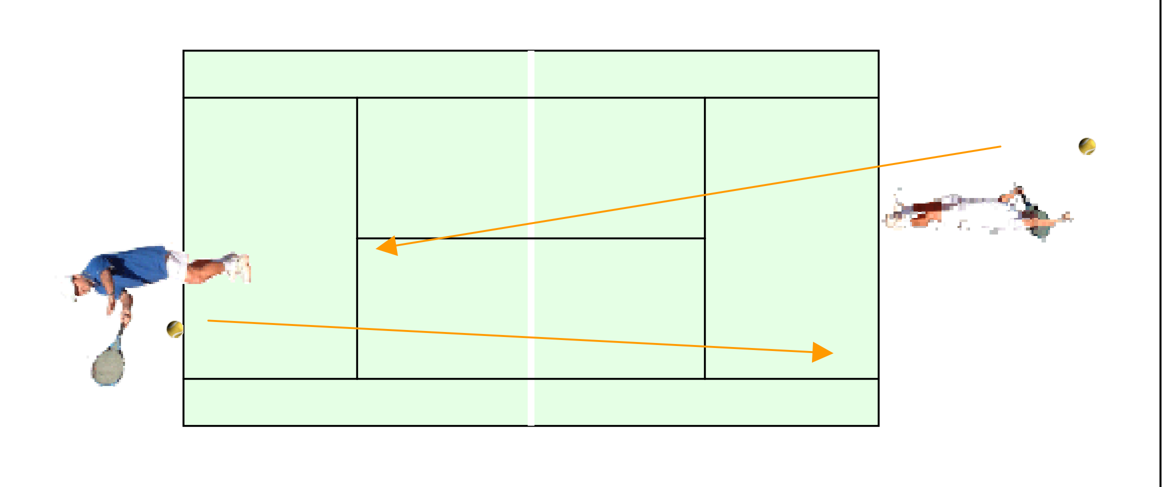
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados y posterior golpe al hueco, contra restos dirigidos hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota del carro para que golpee el posterior golpe al hueco. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el jugador y éste resta hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: el rey en media pista cruzada —modificado— (el equipo rojo realiza la siguiente acción: un jugador sirve hacia otro que resta —éste sin seguir el punto— en dirección hacia la zona marcada; el jugador que ha servido realiza el posterior golpeo al hueco y finaliza el punto. Acto seguido, el equipo verde realiza la misma acción. El jugador que sirve tiene que introducir el servicio y el posterior golpe al hueco para anotarse un punto). Ejercicio 2: igual, pero cambiando la media pista cruzada.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el pozo en media pista paralela. Vencedor............................... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.	JUEGO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

10ª semana	**TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.** **Concepto del 1er servicio:** utilización del servicio para tener la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 1er servicio dirigido al medio y posterior golpeo a contra pie (servicio a los dos cuadros). **Concepto del resto del 1er servicio:** utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al hueco.  **Concepto del 2º servicio:** utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario **Concepto del resto del 2º servicio:** utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el posterior golpe al resto. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés, al hueco o al punto débil del contrario. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —CON POSTERIOR GOLPE A CONTRAPIE— Y RESTO —AL HUECO).

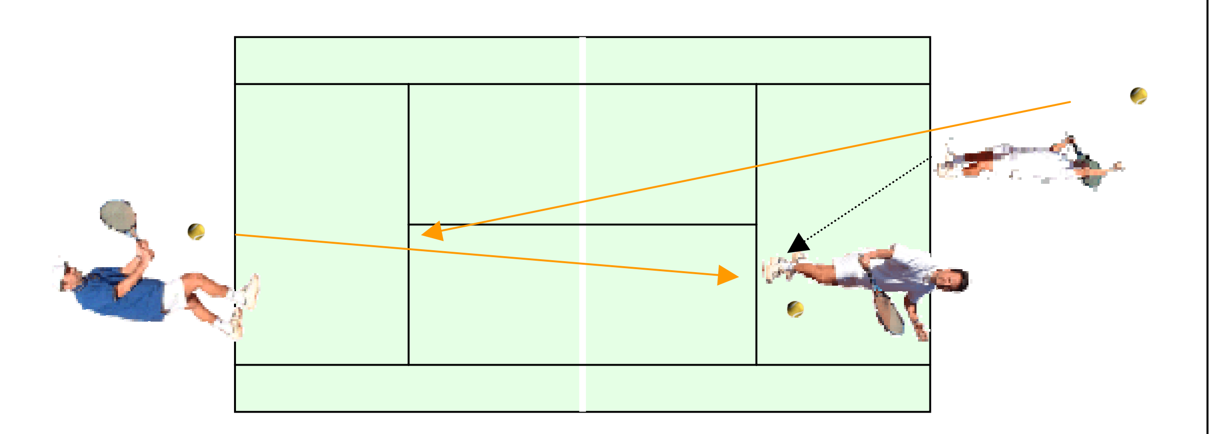
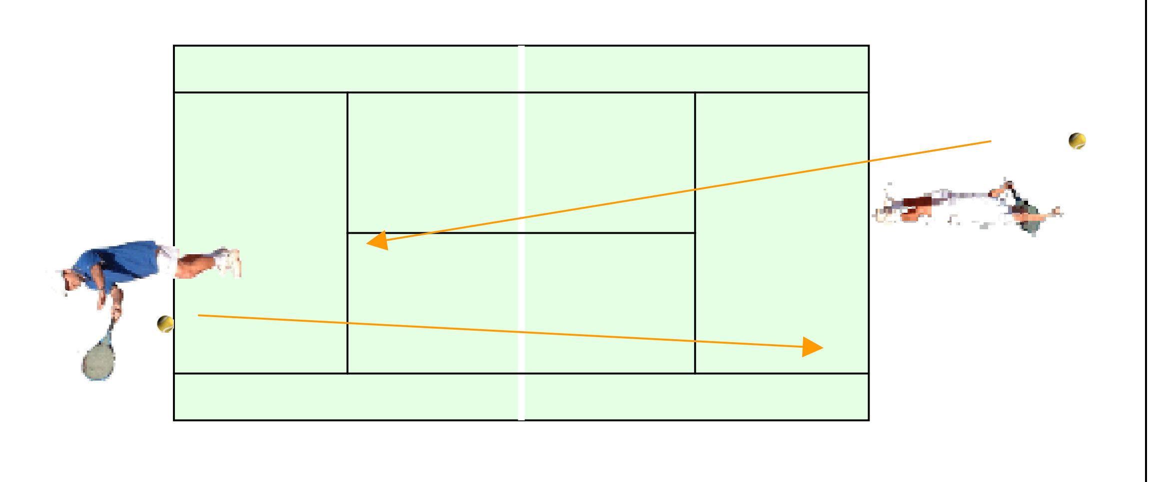
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados y posterior golpe a contrapie, contra restos dirigidos a contrapie.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15'	30'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota del carro para que golpee el posterior golpe a contrapie. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el jugador y éste resta hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	1 2
15'	30'			
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: el rey en media pista cruzada —modificado— (el equipo rojo realiza la siguiente acción: un jugador sirve hacia otro que resta —éste sin seguir el punto— en dirección hacia la zona marcada; el jugador que ha servido realiza el posterior golpeo a contrapie, y finaliza el punto. Acto seguido, el equipo verde realiza la misma acción. El jugador que sirve tiene que introducir el servicio y el posterior golpe al hueco para anotarse un punto). Ejercicio 2: igual, pero cambiando la media pista cruzada.	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el juego de la pareja. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: gran slam individual. Roland Garros Vencedor .... 6 puntos. Wimbledon Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15'	30'			
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

11ª semana	**TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.** **Concepto del 1er servicio:** utilización del servicio para tener la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 1er servicio dirigido al medio y posterior golpeo al hueco (servicio a los dos cuadros). **Concepto del resto del 1er servicio:** utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el posterior golpe al servicio. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés.  **Concepto del 2º servicio:** utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario. **Concepto del resto del 2º servicio:** utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el posterior golpe al resto. Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha dirigido al hueco. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —CON POSTERIOR GOLPE AL HUECO O A CONTRAPIE— Y RESTO —CON CAMBIO DE DERECHA).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo intentando introducir la bola en el pasillo de dobles. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados hacia las zonas marcadas y posterior golpe al hueco o a contrapie contra restos con cambio de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota desde el carro para que golpee el posterior golpe al hueco o a contrapie. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el revés del jugador y éste resta cambiándose de derecha. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista cruzada. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: el rey en media pista paralela.	EJERCICIO 1 EJRRCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el juego de la pareja. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: gran slam individual. Open USA Vencedor .... 6 puntos. Open de Australia Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

12ª semana	**TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.** **Concepto del 1er servicio:** utilización del servicio para tener la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 1er servicio y posterior aproximación a la red. **Concepto del resto del 1er servicio:** utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio. Acción que se ha de realizar: resto a los pies.  **Concepto del 2º servicio:** utilización del servicio para intentar que el adversario no tome en el resto la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario. **Concepto del resto del 2º servicio:** utilización del resto para intentar coger la iniciativa en el posterior golpe. Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha dirigido a contrapie, al hueco o al punto débil del contrario. 

EDUCA TENNIS. COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 11 AÑOS	**TRIMESTRE: 2º**	**Nº SEMANA: 12ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —CON APROXIMACIÓN A LA RED— Y RESTO —A LOS PIES O AL HUECO).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo intentando introducir la bola en la zona sombreada. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados con posterior aproximación a la red y primera volea de posición, contra restos dirigidos hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y sube a la red y el profesor le lanza una pelota desde el carro para que golpee la primera volea de posición. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el resto del jugador y éste los dirige hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista paralela —modificado— (realizando servicio y red en los 2 servicios). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: el rey en media pista paralela —modificado— (en el primer servicio hay que subir a la red y el segundo es opcional).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: torneo individual en media pista en forma de liga. GRUPO «A» GRUPO «B» Vencedor de A contra B. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 2º clas. Contra 2º clas. 3er clas. .... 5 puntos 4º clas. .... 3 puntos.	EJERCICIO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

EDAD: 11 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «3er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes con efecto liftado.
  - Golpes de derecha y de revés con efecto liftado.
  - Servicio liftado.

  Recordar las siguientes nociones del reglamento y los tipos de competición:
  - Reglamento de singles y dobles.
  - Tipos de competición: individual y por equipos. Identificación de los roles pertinentes.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:
  - Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado, en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar una jugada utilizando los cambios de dirección.
  - Preparación de jugadas utilizando el golpe liftado con ángulo cruzado corto.
  - Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.

  Practicar los siguientes conceptos técnicos relativos a los siguientes golpes con efecto cortado (con y sin bote):
  - Volea de derecha y de revés a una mano.
  - Revés cortado con una mano.
  - Remate.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de dobles:
  - Práctica de la posición 1 en la red y 1 en el fondo.
  - Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado y en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar jugadas utilizando los cambios de dirección.
  - Preparación de jugadas de fondo utilizando el golpe liftado con ángulo corto cruzado.
  - Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.

  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos al inicio de jugadas en singles:
  - Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe al hueco y a contrapie.
  - En el resto del 2º servicio, práctica del cambio de derecha invertido.
  - Inicios de jugadas de servicio-red y resto a los pies.
  - Práctica para aprender a cubrir el ángulo de tiro en la red.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

<table>
<tr>
<td>1ªsemana</td>
<td>
TÉCNICA: el golpe de derecha y de revés con efecto liftado.
Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal.

Empuñadura de derecha: este o semioeste.
Empuñadura de revés: continental o este.

DERECHA LIFTADA


Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

1 - Posición de espera.
2 - Salida y preparación del golpe.
3 - Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal.
4 - Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal.
5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio.
Dirección: golpe cruzado y paralelo.
Trayectoria: parabólica.

REVES LIFTADO

</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (LOS GOLPES CON EFECTO LIFTADO DE DERECHA Y DE REVÉS).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano, alternativamente, una pelota a la derecha y otra al revés del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota dirigiéndola al fondo de la pista por encima del profesor (se debe atender al cambio de empuñadura). Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador. Éste debe alternar golpes con efecto liftado de derecha y de revés (hay que incidir en el cambio de empuñadura, la preparación, el apoyo y la terminación). Ejercicio 2: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha a revés de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea incidiendo en el cambio de empuñadura y en el efecto liftado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, dos pelotas a cada uno de los alumnos que hay en pista y éstos realizan un golpe de derecha y un revés con dirección paralela incidiendo en el cambio de empuñadura y en el efecto liftado. Ejercicio 4: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea una derecha cruzada, un revés cruzado, una derecha paralela y un revés paralelo incidiendo en el cambio de empuñadura y en el efecto liftado.	EJERCICIO 3 EJERCICIO 4
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15’	30’	Juego 1: gran slam de dobles. Wimbledon: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Open USA: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: el trío. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

2ª semana	**TÉCNICA: el servicio liftado.** **Empuñadura:** continental. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** 1- Posición de partida y protocolo. 2- Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas. 3- Impacto (de dentro a arriba y hacia fuera) y extensión de rodillas. 4- Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio. 5- Recuperación a la posición de espera. - Trayectoria: parabólica. **SERVICIO LIFTADO** 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (EL SERVICIO LIFTADO).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios liftados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
15'	30'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de servicio y con empuñadura continental, realizar servicio liftado parando la raqueta en el momento del impacto e intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 2: desde el cono situado entre la línea de servicio y la de fondo y con empuñadura continental, realizar el movimiento completo del servicio liftado pero intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar levemente el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 3: igual que los ejercicios anteriores, pero desde la línea de fondo y realizando el movimiento completo del servicio liftado.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3	
15'	30'			
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: juego del rey en media pista paralela —modificado— (jugar puntos sirviendo el primer servicio liftado desde la línea de fondo y el segundo servicio liftado desde la línea señalada). Ejercicio 2: partido a 7 puntos en media pista cruzada (jugar puntos sirviendo el primer servicio liftado desde la línea de fondo y el segundo servicio liftado desde la línea señalada). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el juego del pozo —modificado— (jugar puntos sirviendo el primer servicio liftado desde la línea de fondo y el segundo servicio liftado desde la línea señalada). Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.	JUEGO 1	
15'	30'			
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

3ª semana	**REGLAMENTO: competiciones abiertas (*open*) en modalidad de individual.** Conocimiento de los conceptos a través de una competición abierta. Conceptos básicos: - Categorías: sub-12, sub-14, sub-16 y sub-18. - Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. - Sistema de competición: singles y consolación. - Sorteo: en el club donde se realiza la competición. - Acceso al listado del orden de juego: en el tablón de anuncios del club organizador, por teléfono o a través de internet. - Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición. 1- Calentamiento: peloteo fondo / fondo, fondo / red, servicio. 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA CONFECCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN OPEN).

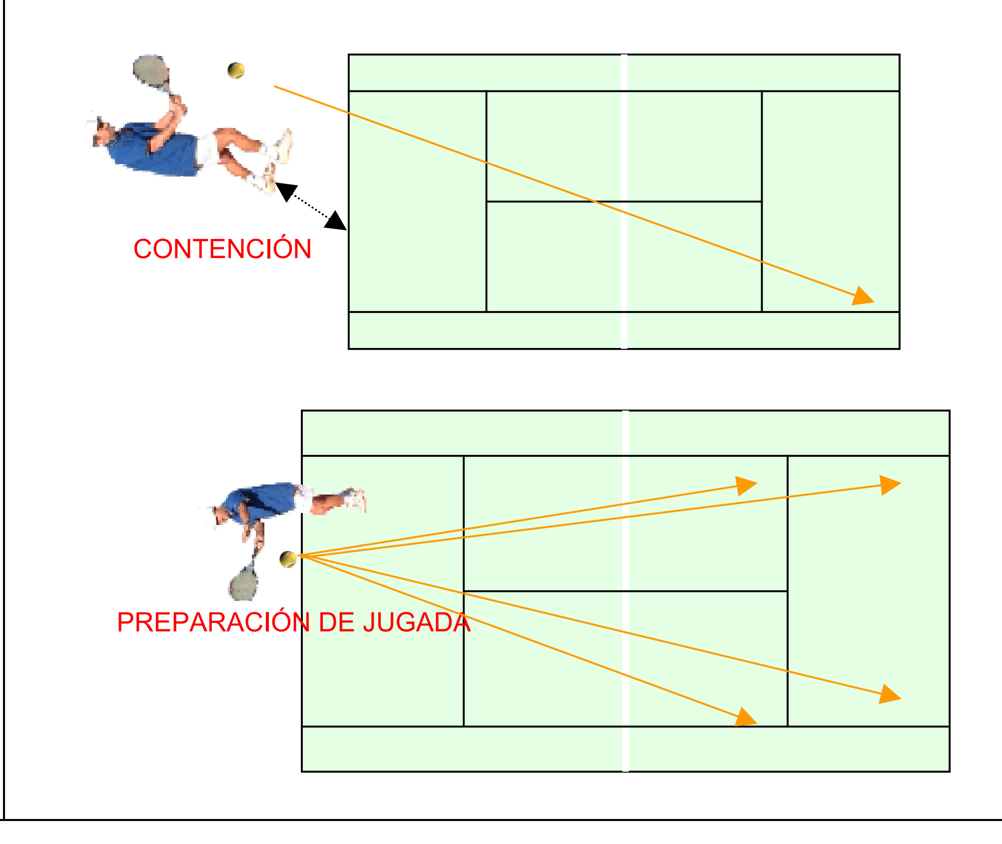
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: • Simulación para realizar la inscripción. • Sorteo del cuadro. • Orden de los partidos.	
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo. Ejercicio 2: competición open en media pista —modificado— (se juega al mejor de 4 juegos con *tie-break* en 4-4. Si sólo se dispone de una pista, los jugadores que esperan arbitran).	EJERCICIO 1
15’	30’		
15’	30’	Ejercicio 3: primera ronda. ½ final. 3er y 4º puesto. 5º y 6º puesto. Final. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.	
PARTE FINAL			
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

4ª semana	**REGLAMENTO: competición por equipos.** Conocimiento de los conceptos a través de una competición por equipos. Conceptos básicos: Categorías: sub-12, sub-14, sub-16 y sub-18. Tipo de competiciones: ligas o eliminatorias de singles, de dobles o de singles y dobles. Sistema para configuración de los equipos: Ordenados (de mejor a peor) según su clasificación nacional. Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. Sorteo y orden de juego: federación o club organizador. Convocatoria de los equipos: el capitán (entrenador del equipo). Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores. Protocolo o calentamiento al inicio de un partido de la competición. Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red, y servicio. Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA CONFECCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN POR EQUIPOS).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: • Confección de los equipos y orden de los jugadores según su clasificación. • Sorteo y orden de juego.	
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo. Ejercicio 2: competición por equipos: Equipos formados por 2 jugadores. Se juegan 2 individuales y 1 doble (el jugador nº 1 contra el nº 1 y el nº 2 contra el nº 2). Los individuales se juegan en media pista paralela y el doble, en pista entera (en caso de que el resultado sea 2-0 no se jugará el doble). Los partidos son a 1 set al mejor de 4 juegos (*tie-break* en 4-4).	EJERCICIO 1
15’	30’		
15’	30’	**COMPETICIÓN** Orden de los partidos: ROJO-AZUL (VERDE-arbitran) 2 individuales ROJO-VERDE (AZUL-arbitran) 2 individuales VERDE-AZUL (ROJO-arbitran) 2 individuales	EJERCICIO 2 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** ROJO-AZUL (VERDE-arbitran) 1 doble ROJO-VERDE (AZUL-arbitran) 1 doble VERDE-AZUL (ROJO-arbitran) 1 doble Vencedor .... 10 puntos. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. Finalista .... 7 puntos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 2
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

5ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: combinación de contención y preparación de jugada con cambio de derecha invertida.** **Contención y defensa:** en el momento del impacto, los pies de los jugadores deben estar situados fuera del rectángulo de juego. **Bases del juego:** de fondo, predominando el golpe cruzado hacia el punto débil del contrario. Trayectoria: parabólica. Para realizar una preparación de jugada con cambio de derecha, la pelota tiene que botar corta y por la parte izquierda del centro de la pista. En el momento del golpeo los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego. Dirección y trayectoria: golpe cruzado corto y largo angulado, paralelo largo o dejada. 

EDUCA TENNIS. COM

ENTRENADOR:		FECHA:	
GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DEL INDIVIDUAL (JUEGO DE CONTENCIÓN Y DEFENSA GOLPEANDO CON EFECTO LIFTADO Y PREPARACIONES DE JUGADAS CON CAMBIO DE DERECHA INVERTIDA).

TIEMPO SESIÓN | **DESARROLLO DE LA SESIÓN** | **GRÁFICOS**

SESIÓN 1 HORA | **SESIÓN 2 HORAS**

PARTE INICIAL

15' | 30'

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés.

Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta.

Ejercicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios cortados o liftados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 3

PARTE PRINCIPAL

15' | 30'

ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR

Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha del jugador y éste tiene que reconocer (diciendo en voz alta *no*) si golpea en contención o defensa (pies fuera de la pista) o *si,* si en el momento de golpeo está en disposición de preparar una jugada (pies dentro de la pista).

Ejercicio 2: igual, pero de revés.

Ejercicio 3: igual, pero de derecha y de revés.

EJERCICIO 1 Y 1

EJERCICIO 3 Y 2

15' | 30'

ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR

Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha y al revés del jugador y éste tiene que reconocer (diciendo en voz alta *sí*) si está en posición de preparar una jugada con cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista) o no (pies fuera de la pista).

Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador, y éste tiene que golpear una derecha cruzada en contención (pies fuera de la pista) y una preparación de jugada (pies dentro de la pista) con cambio de derecha invertido.

Ejercicio 3: igual, pero una derecha cruzada, un cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista), una derecha cruzada y otro cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista).

EJERCICIO 1

EJERCICIO 2

PARTE FINAL

15' | 30'

COMPETICIÓN

Juego 1: competición de dobles en forma de liga (modificado).

Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.

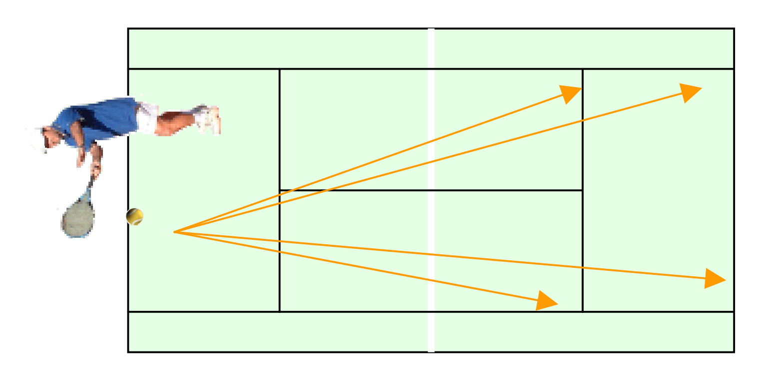
JUEGO 1

TIEMPO TOTAL

60' | 120'

6ª semana

TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparación de jugadas y aproximación a la red.
Para preparar una jugada con cambio de dirección, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego en el momento del golpe a la pelota.
Dirección y trayectoria: golpe cruzado corto y largo angulado, paralelo largo o dejada.

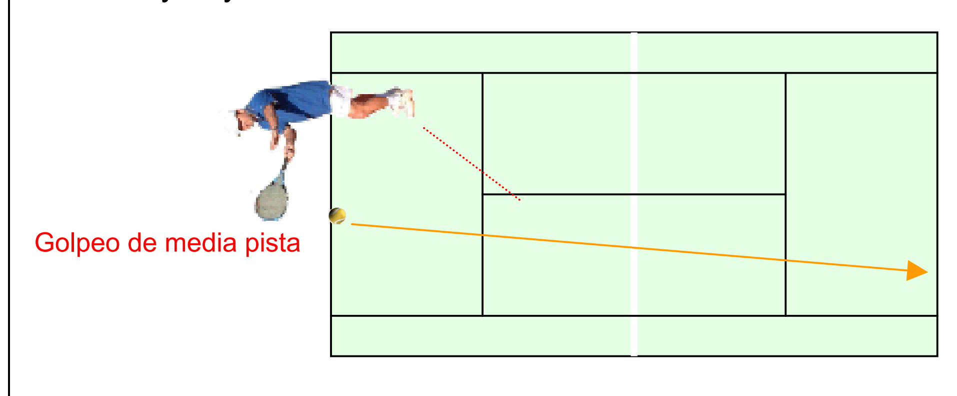


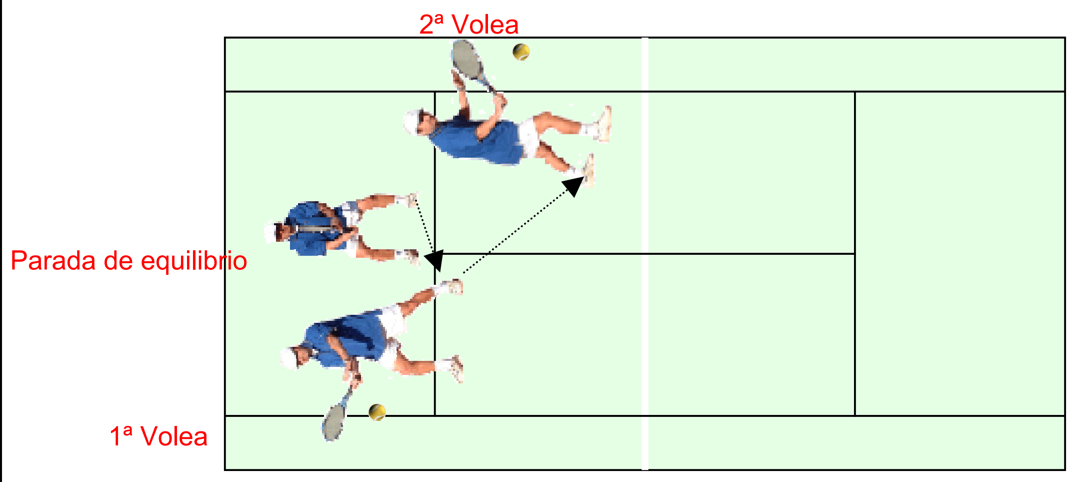
Para realizar una aproximación a la red, es necesario que la pelota enviada por el contrario tenga un bote corto o a media pista.

Secuencia de juego:

- Golpeo de media pista.
- Pasos de aproximación a la red dirigidos a cubrir el ángulo de tiro.
- Parada de equilibrio.
- 1ª volea de posición.
- 2ª volea de ataque.

Dirección y trayectoria: rasa al hueco.





EDUCA TENNIS. COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 11 AÑOS	**TRIMESTRE: 3º**	**Nº SEMANA: 6ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE APROXIMACIÓN A LA RED).

TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**		**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando la pista entera, mantener un peloteo de dobles y, cuando la pelota bote en el cuadro de saque, subir (la pareja) a la red. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1	
15'	30'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea preparando de derecha liftada y realizando una aproximación de derecha a la red. Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha o de revés.	EJERCICIO 1	
15'	30'			
15'	30'	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de individual —modificada— en forma de liga (se juega en media pista paralela y, si bota en el cuadro de saque, es obligatorio subir a la red). GRUPO «A» GRUPO «B» 1er clas. de A contra 1er clas. de B. 2º clas. de A contra 2º de B. 3er clas. de A contra 3er clas. de B. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (si la pelota bota en el cuadro de saque, es obligatorio subir a la red). Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: el desguace. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15'	30'			
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

7ª semana	**TÉCNICA: el revés cortado con una mano.** Golpe de fondo con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. **Empuñadura:** continental con una mano. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** 1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación alta del golpe. 3 - Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado. 4 - Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo. 5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: rasa. **REVES CORTADO** 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (EL REVÉS CORTADO A UNA MANO).

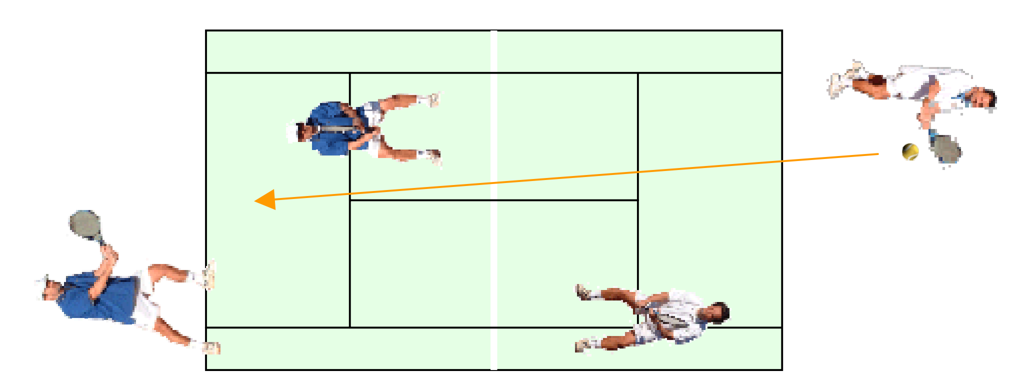
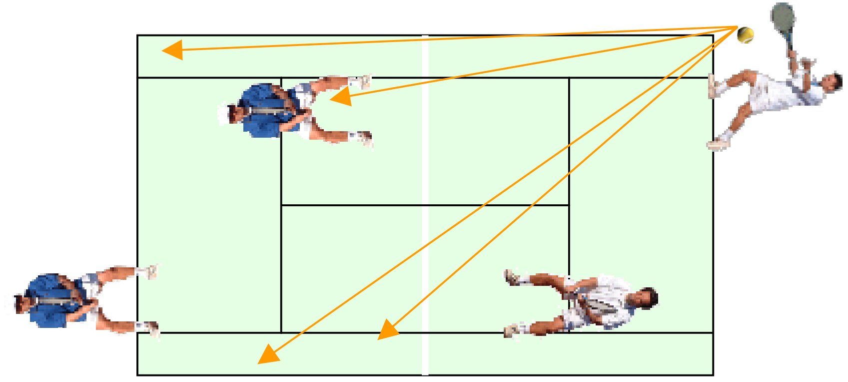
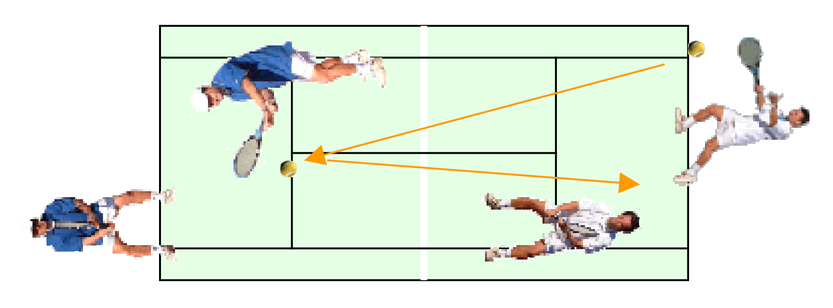
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: desde la línea de servicio y utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave parando la pelota con la raqueta y, tras el bote, golpear de revés cortado a una mano. Ejercicio 2: igual, pero sin parar la pelota. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el alumno (desde media pista) y éste golpea de revés cortado a una mano. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero entre dos alumnos. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el alumno y éste golpea de fondo de revés cortado a una mano. Ejercicio 4: igual que el ejercicio anterior, pero entre dos alumnos.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3 Y 4
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista paralela —modificado— (un jugador golpea de revés cortado en el fondo y uno volea en la red. Sirve el jugador de red de volea desde la línea de servicio). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos Ejercicio 2: igual, pero de dobles. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (la pareja juega en el fondo y el que va solo en la red). Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: el *winner.* Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

8ª semana	**TECNICA: la volea y el remate, con efecto cortado**. Golpe de red sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. **Empuñadura:** continental con una mano **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** 1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación corta y alta del golpe. 3 - Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado. 4 - Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo. 5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Dirección del golpe: paralela y cruzada. Trayectoria: rasa. **VOLEA DE DERECHA**  **VOLEA DE REVES**  **Remate:** golpe de red con efecto cortado por encima de la cabeza del jugador. **Empuñadura:** continental. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** 1 -Preparación del golpe colocándose por debajo de la trayectoria de la pelota. 2 - Impacto (de arriba hacia abajo) y extensión del apoyo. 3 -Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Direcciones y trayectoria: golpe paralelo y cruzado, hacia abajo. **REMATE CORTADO** 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (COMBINACIÓN DE LA TÉCNICA DEL REVÉS CORTADO A UNA MANO Y LOS GOLPES DE VOLEA Y REMATE).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de fondo de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de globo de fondo cortado contra remate. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una aproximación de revés cortado a una mano y una volea de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una aproximación de revés cortado a una mano una volea (de derecha o revés) y un remate. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea, alternativamente, una volea y un remate.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: el rey en media pista paralela —modificado— (un jugador en el fondo y uno en la red. Sirve el jugador de red de volea desde la línea de servicio). Ejercicio 2: el rey de dobles —modificado— (una pareja en el fondo y una en la red. Sirve desde la línea de servicio un jugador de la pareja situada en la red).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15’	30’	Juego 1: el rey sirviendo el profesor (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste volea hacia el jugador verde y continúa el punto hasta su finalización). Juego 2: el tenis volei.	JUEGO 1 JUEGO 2
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

9ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo: pasar de contención y defensa, a preparación de jugada. Posición de red en ataque.** 1- **Jugador de fondo:** los pies del jugador están fuera del rectángulo de juego (contención o defensa). 2- Acción que se ha de realizar: peloteo profundo y cruzado intentando dirigir el golpe hacia el punto débil del contrario.  1- **Jugador de red:** mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de dirección. - Golpe paralelo al pasillo, con trayectoria rasa. - Golpe raso dirigido al cuerpo del adversario situado en la red. - Golpe dirigido al ángulo cruzado corto del adversario situado en el fondo. - Golpe paralelo en forma de globo liftado sobre el jugador que está en la red. - Golpe cruzado en forma de dejada sobre el jugador que está en el fondo.  1- **Jugador de red:** mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (EN POSICIÓN DE FONDO PASAR DE CONTENCIÓN O DEFENSA A REALIZAR PREPARACIONES DE JUGADAS. POSICIÓN DE RED EN ATAQUE).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL

15’ | 30’

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo diciendo en voz alta *sí* cada vez que se golpee con los pies dentro del rectángulo de juego y *no* cada vez que se golpee con los pies fuera del rectángulo de juego.
Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.
Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia las zonas marcadas.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 3

PARTE PRINCIPAL

15’ | 30’

ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR

Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en posición de dobles y en el fondo de la pista para que golpee en contención cruzado, y, a continuación, golpee preparando jugadas hacia los conos.
Ejercicio 2: igual, pero del otro lado de la pista.
Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista y éste puede golpear tanto cruzado como paralelo. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar de volea todas las pelotas que se dirijan a su zona.
Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado.

EJERCICIO 1

1

2

EJERCICIO 3

15’ | 30’

ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»

Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista cruzada —modificado— (si bota en el cuadro de saque, hay que intentar preparar una jugada).
Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.
Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.
Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.

EJERCICIO 1

PARTE FINAL

15’ | 30’

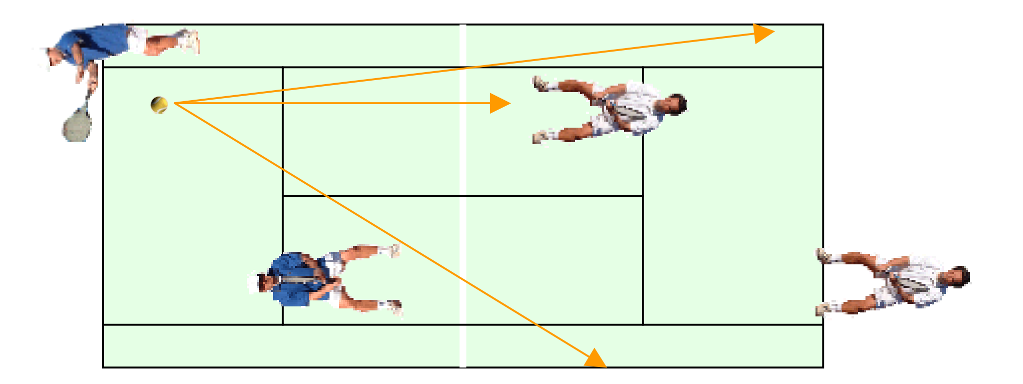
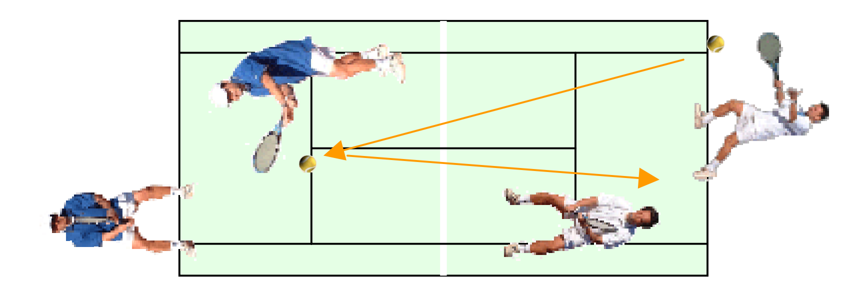
JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL

Juego 1: el rey poniendo la pelota en juego el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador amarillo que juega solo en media pista cruzada y éste golpea hacia la pareja preparando una jugada en abertura corta cruzada o paralela rasa al pasillo).
Juego 2: igual, pero cambiando de lado.

JUEGO 1

TIEMPO TOTAL

60’ | 120’

10ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: preparación de jugadas con cambio de derecha invertida. Posición de red en ataque.** 1- **Jugador de fondo** (preparación de jugadas con cambio de derecha invertida): los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego y la pelota enviada por el contrincante debe botar por la parte del revés del jugador. 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de derecha invertida Golpe paralelo al medio (entre el jugador del fondo y el situado en la red) - Golpe paralelo al cuerpo del jugador situado en la red. - Golpe paralelo al pasillo del jugador situado en la red. - Golpe cruzado en abertura corta al jugador situado en el fondo.  1- **Jugador de red:** mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

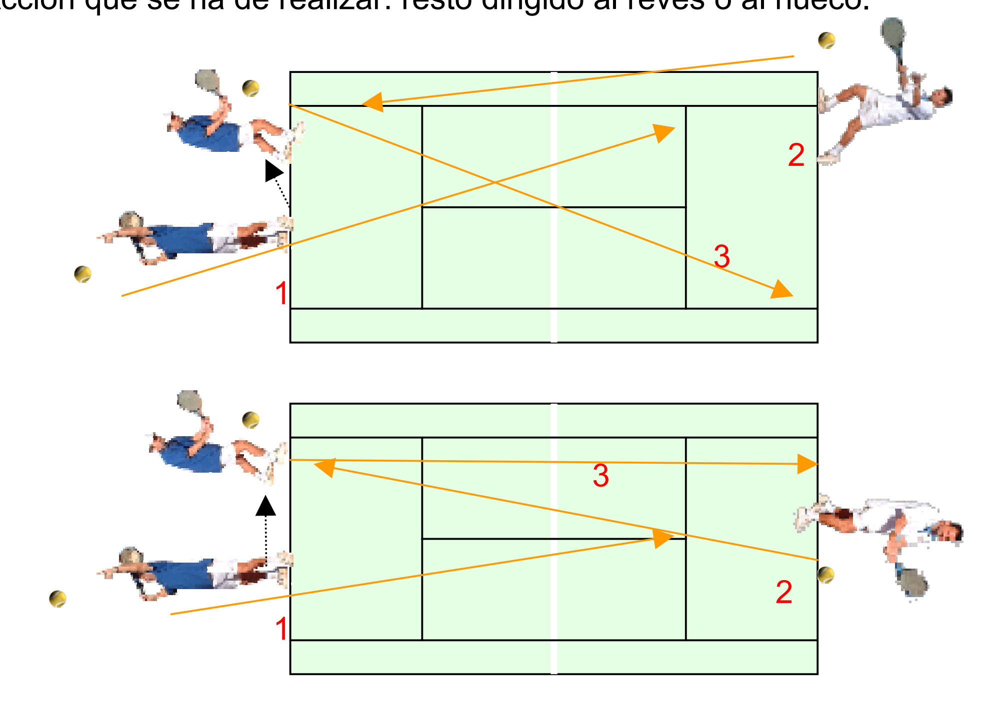
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (EN POSICION DE FONDO, REALIZAR PREPARACIONES DE JUGADAS CON CAMBIO DE DERECHA INVERTIDA —CON EFECTO LIFTADO—. POSICIÓN DE RED EN ATAQUE).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha a derecha (dos jugadores golpean en rueda y uno golpea solo). Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 3: realizar servicios liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas al lado del revés de los dos jugadores situados en el fondo y en posición de dobles y éstos golpean siempre de derecha invertida. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores que golpean una vez en contención de derecha y otra realizan un cambio de derecha invertida. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 1 2 1 2
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos —modificado— (sólo se puede golpear de derecha). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual, pero del otro medio lado de la pista. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15’	30’	Juego 1: el trío —modificado— (la pareja sólo puede golpear de derecha). Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: el *winner*. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

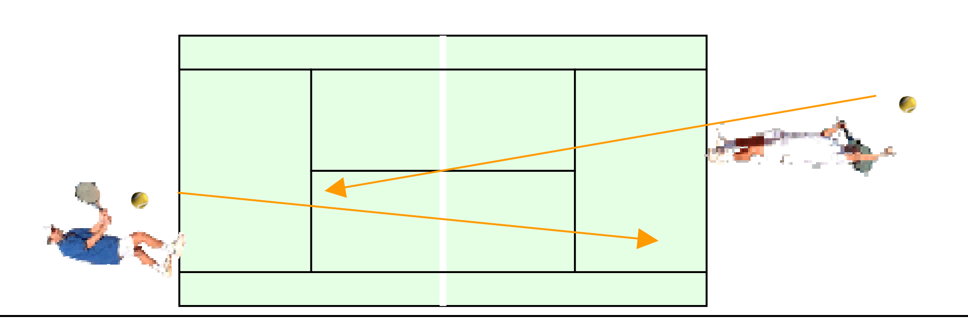
11ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.**

Concepto del 1er servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto.
Acciones que se han de realizar:
1er servicio dirigido abierto y posterior golpeo al hueco (servicio a los dos cuadros).
1er servicio dirigido al medio y posterior golpeo a contrapie (servicio a los dos cuadros).

Concepto del resto del 1er servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio.
Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés o al hueco.



Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto.
Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario.
Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el golpe posterior.
Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés, al hueco o al punto débil del contrario.



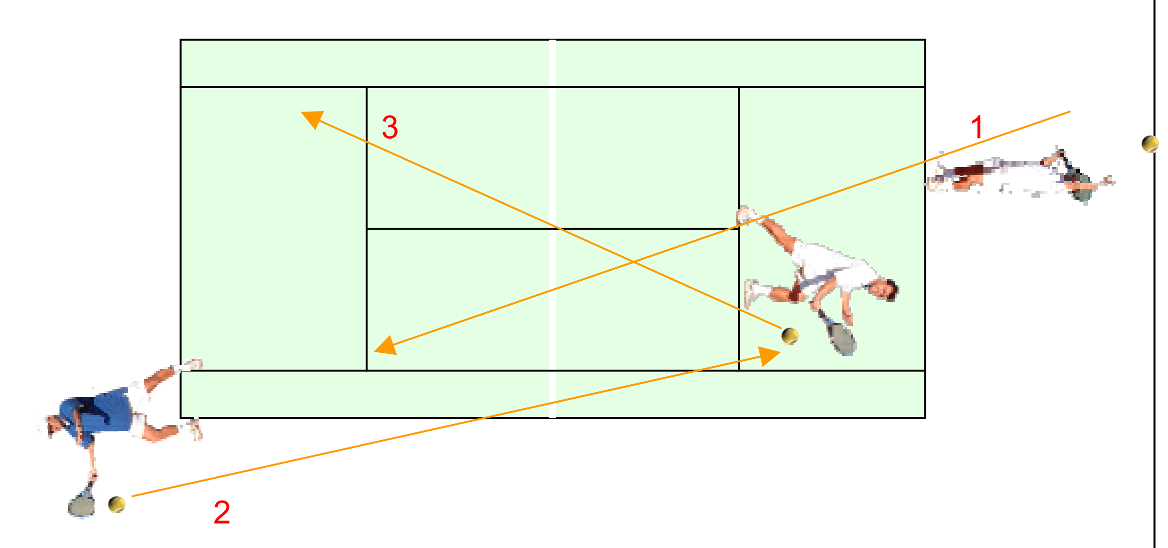
EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —CON POSTERIOR GOLPE AL HUECO O A CONTRAPIE— Y RESTO —CON CAMBIO DE DERECHA).

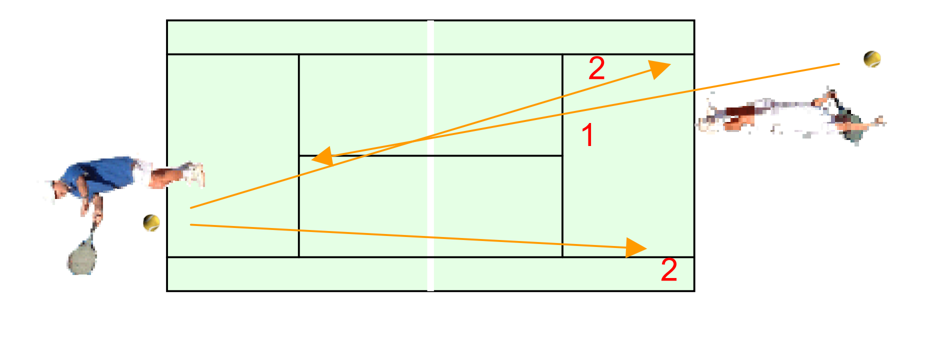
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo intentando introducir la bola en el pasillo de dobles. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados hacia las zonas marcadas y posterior golpe al hueco o a contrapie contra restos con cambio de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota del carro para que golpee el posterior golpe al hueco o a contrapie. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios sobre el revés del jugador y éste resta cambiándose de derecha. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista cruzada. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: el rey en media pista paralela.	EJERCICIO 1 EJRRCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el juego de la pareja. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: gran slam individual. Open USA Vencedor .... 6 puntos. Open de Australia Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

<table>
<tr>
<td>12ª semana</td>
<td>TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.

Concepto del 1^{er} servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto.
Acción que se ha de realizar: 1er servicio y posterior aproximación a la red.
Concepto del resto del 1er servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio.
Acción que se ha de realizar: resto dirigido a los pies.



Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto.
Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario.
Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el posterior golpe.
Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha dirigido a contrapie, al hueco o al punto débil del contrario.



</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 11 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DE SERVICIO —CON APROXIMACIÓN A LA RED— Y RESTO —A LOS PIES O AL HUECO).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL — 15' / 30'

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo intentando introducir la bola en la zona sombreada.

Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados con posterior aproximación a la red y primera volea de posición, contra restos dirigidos hacia la zona marcada.

PARTE PRINCIPAL — 15' / 30'

ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR

Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y sube a la red y el profesor le lanza una pelota del carro para que golpee la primera volea de posición.

Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro.

Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el resto del jugador y éste los dirige hacia la zona marcada.

Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.

15' / 30'

ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»

Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista paralela —modificado— (realizando servicio y red en los dos servicios).

Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.

Ejercicio 2: el rey en media pista paralela —modificado— (en el primer servicio hay que subir a la red y el segundo es opcional).

PARTE FINAL — 15' / 30'

COMPETICIÓN

Ejercicio 1: torneo individual en media pista en forma de liga.

GRUPO «A» GRUPO «B»

Vencedor de A contra B.
Vencedor .... 10 puntos.
Finalista .... 7 puntos.
2º clas. contra 2º clas.
3er clas. .... 5 puntos.
4º clas. .... 3 puntos.

TIEMPO TOTAL — 60' / 120'

EDUCA TENNIS.COM	# JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: WINNER	**FICHA Nº 1**
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN / **Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: SE JUEGA EN FORMA INDIVIDUAL (SIN LOS PASILLOS DE DOBLES)

MODALIDAD: DOBLES (FONDO-RED)

DESCRIPCIÓN:

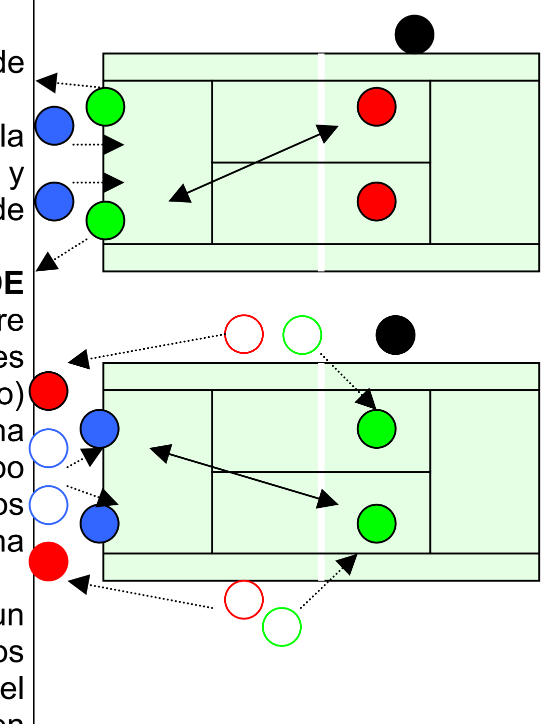
JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo rojo (se sitúa en la red) juega contra el equipo verde (se sitúa en el fondo) y el equipo azul espera su turno en el la valla del fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO, PUNTUACION Y CAMBIO DE POSICIONES: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo verde y se inicia un partido al mejor de tres puntos de la siguiente manera: si el equipo de la red (rojo) hace un punto directo (winner) mantiene la posición gana un winner y pasa a jugar contra el equipo azul (el equipo verde pasa a esperar). También si el equipo rojo gana dos de los tres puntos disputados mantiene la posición gana un winner y pasa a jugar contra el equipo azul.

En el caso de que sea el equipo verde el que realice un punto directo o gane dos de los tres puntos disputados saca de la posición al equipo rojo y pasa a jugar contra el equipo azul (pero no gana ningún winner, solo se pueden ganar winners en la posición de red).El cambio de lado tiene que ser muy rápido ya que cuando un equipo pierde la posición de red el profesor pone la pelota en juego en forma de globo para que el equipo que esté en el fondo realice tras el bote un remate contra el equipo que acaba de llegar a la red.

Gana el primer equipo que consiga 7 winners.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL DESGUACE		**FICHA Nº 2**
OBJETIVO: DIVERSION		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6-8**	
VARIANTES: SOLO SE GOLPEA DE DERECHA O DE REVES.		
MODALIDAD: GOLPEO EN FORMA DE RUEDA.		

DESCRIPCIÓN:

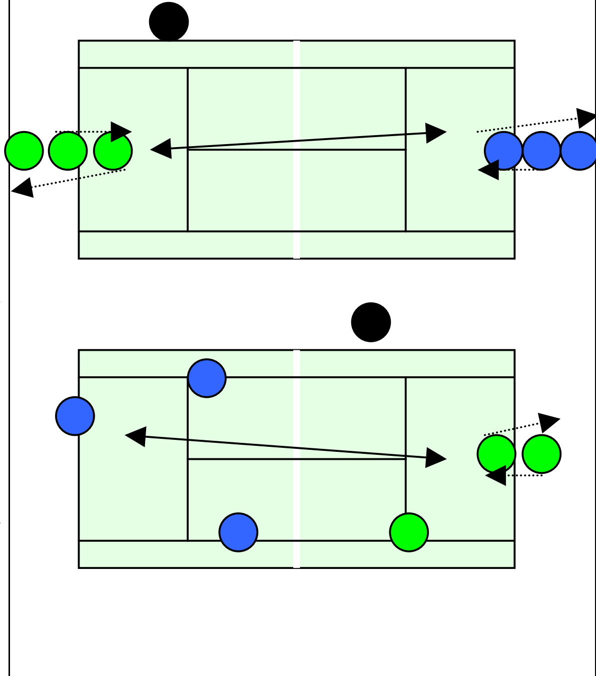
JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres-cuatro jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo verde y azul sé posicionan en fila detrás de la línea de fondo.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre uno de los dos equipos.

CAMBIO DE POSICIONES: El primer jugador de la fila tras el bote golpea de fondo y se pone en el ultimo lugar de la fila. Si el jugador que golpea falla la pelota tiene que dejar la raqueta y tiene que jugar con la mano (coger y tirar la pelota). Si el jugador pierde el punto tirando con la mano, se va al desguace. El desguace esta en el pasillo de dobles, él jugador tiene que intentar tocar con su raqueta un golpeo del equipo contrario (tiene que tener como mínimo un pie dentro del pasillo de dobles) de esta manera si lo consigue vuelve a la fila de su equipo y puede jugar con la raqueta.

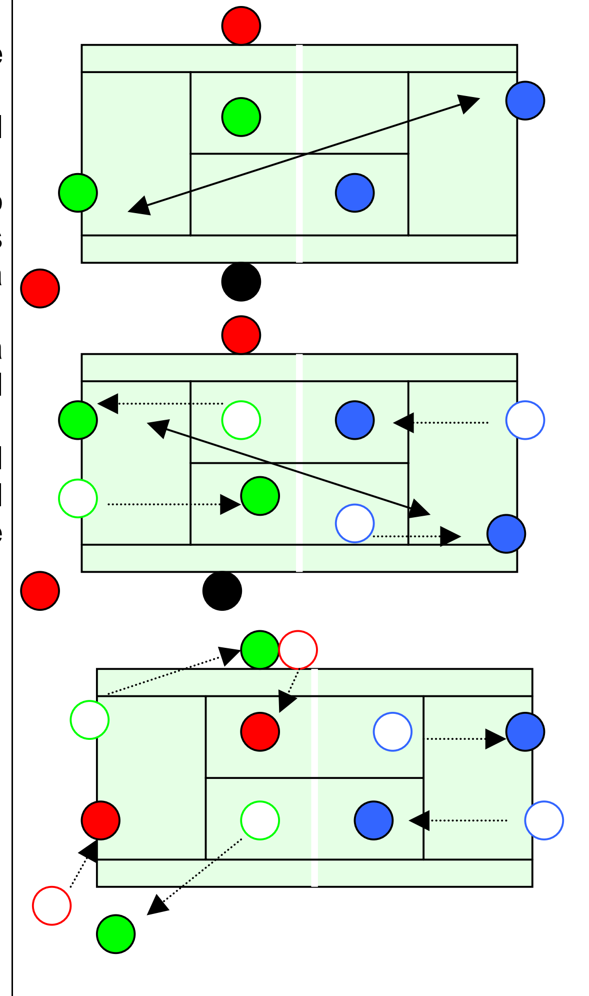
PUNTUACION: Gana el que envía a todo el equipo contrario al desguace.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: SUBE Y BAJA DE DOBLES		FICHA Nº 3
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES		MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS
TIEMPO: 15 MIN	Nº DE JUGADORES: 6	
VARIANTES: SE SUBE A LA RED SI BOTA EN EL CUADRO DE SAQUE		
MODALIDAD: DOBLES		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.
POSICIONES DE INICIO: El equipo verde juega contra el azul y el rojo espera.
INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo azul y éste juega un partido contra los equipos rojo y verde alternándose dos puntos con cada uno de los dos equipos.
CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar el partido pasa a jugar el equipo verde contra el rojo y el azul y por último el equipo rojo juega en contra de los equipos azul y verde.
PUNTUACION: Se juega una liga entre tres equipos al mejor de 11 puntos (juegan dos equipos contra uno). El equipo que va solo y consigue mejor resultado es él que gana.

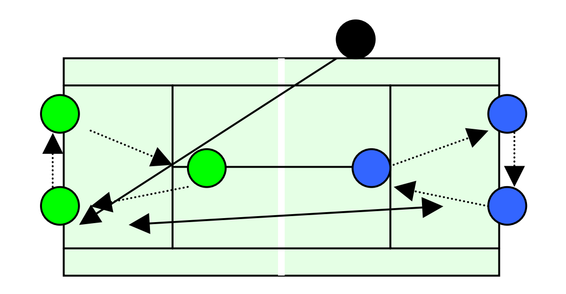


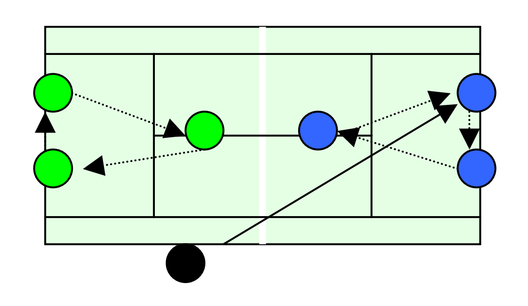
EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: LA RUEDA	**FICHA Nº 4**
OBJETIVO: DIVERSION	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN / **Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: LOS DE FONDO GOLPEAN SOLO DE DERECHA , DE REVES O EN FORMA DE GLOBO POR ENCIMA DE LOS DE LA RED.	
MODALIDAD: TRIO	

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno.
POSICIONES DE INICIO: Los jugadores de cada equipo se sitúan dos en el fondo y uno en la red.
INICIO DEL JUEGO: El profesor inicia el juego de todo el 1r set sobre el jugador de fondo del equipo verde que está situado en la posición de "deuce". El 2º set se inicia sobre el jugador de fondo del equipo azul que está en la posición de "deuce". El 3r set (si lo hubiese) la mitad del set se sirve hacia un equipo y la otra mitad hacia el otro.
CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar cada punto los jugadores se intercambian las posiciones girando en dirección a las agujas del reloj.
PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.





EDUCA TENNIS.COM	JUGEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: TENNIS VOLEY	**FICHA Nº 5**
OBJETIVO: VOLEA	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN / **Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: JUGANDO GOLPEANDO TRAS EL BOTE. JUGANDO GOLPEANDO POR ENCIMA DE UNA CINTA.

MODALIDAD: TRÍO

DESCRIPCIÓN:

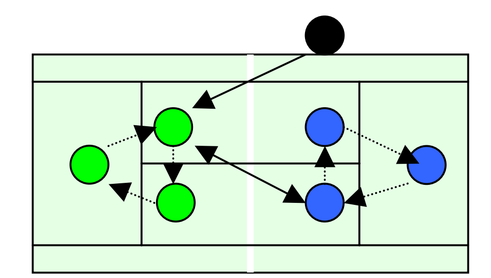
JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: Los jugadores de cada equipo se sitúan dos en la red y uno en tres cuartos de pista.

INICIO DEL JUEGO: El profesor inicia el juego sobre uno de los dos equipos. Los jugadores de ambos equipos pueden golpear de tres formas. 1ª directamente de volea, 2ª pasándola a un compañero y éste sin dejarla botar de volea y 3ª realizar dos pases antes de volear hacia el equipo contrario.

CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar cada punto los jugadores se intercambian las posiciones girando en dirección a las agujas del reloj.

PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.



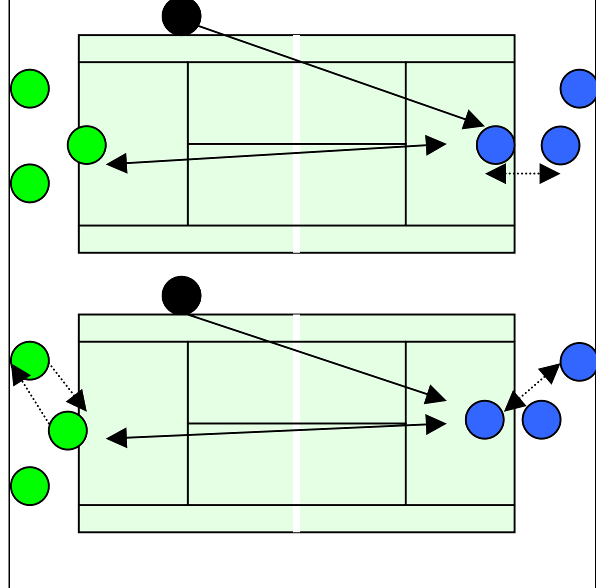
EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: DOS CONTRA UNO		**FICHA Nº 6**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: GOLPEANDO LA PAREJA SOLO DE DERECHA O DE REVES. GOLPEANDO POR ENCIMA DE UNA CINTA.

MODALIDAD: DOS GOLPEAN EN FORMA DE RUEDA Y UNO GOLPEA SOLO

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno y solo vale el campo individual.
POSICIONES DE INICIO: En el 1r set el equipo verde juega en la modalidad de individual contra el equipo azul que golpean en forma de rueda. En el 2º set es el equipo azul el que juega en individual y el equipo verde el que juega en forma de rueda. El 3r set cada equipo juega la mitad del set en individual.
INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre la pareja.
CAMBIO DE POSICIONES: Si el jugador que juega solo gana el punto mantiene la posición, si pierde el punto es sustituido por uno de sus compañeros. Lo mismo la pareja, aunque solo es sustituido el jugador que falla el punto.
PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.



EDUCA TENNIS.COM	# JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: EL TRÍO	**FICHA Nº 7**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN / **Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: LA PAREJA GOLPEA SIEMPRE DE DERECHA O DE REVES. SI BOTA EN EL CUADRO DE SAQUE HAY QUE SUBIR A RED

MODALIDAD: DOS GOLPEAN EN FORMA DE RUEDA Y UNO GOLPEA SOLO.

DESCRIPCIÓN:

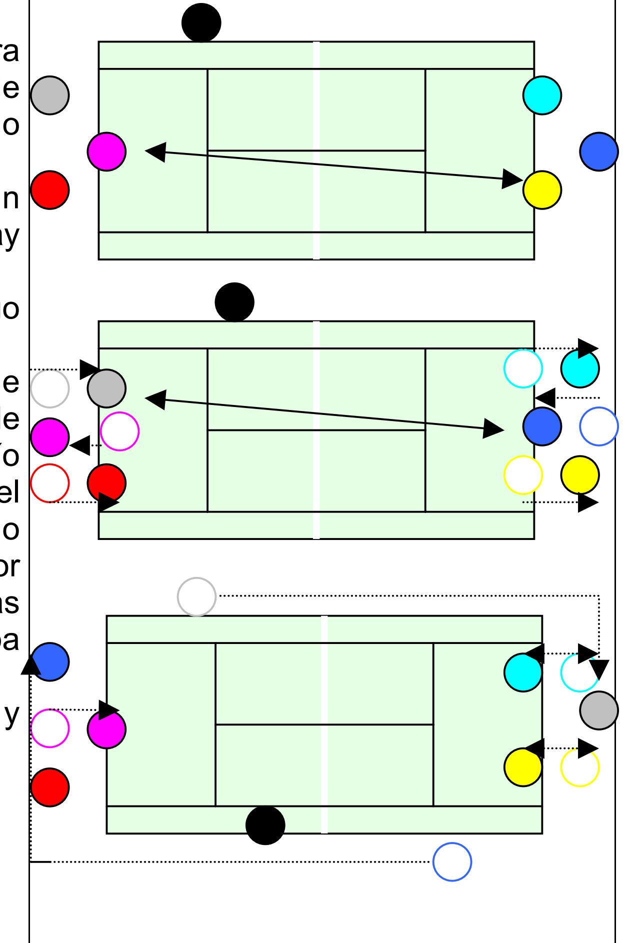
JUGADORES: Se juega siempre dos jugadores contra uno. La pareja no puede golpear hacia los pasillos de dobles pero si el que va solo. Se trata de intentar ganar o mantener la posición de solo

POSICIONES DE INICIO: En un fondo de la pista hay un jugador jugando y dos esperando, en el otro fondo hay dos jugadores jugando y uno esperando.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre cualquiera de los jugadores.

CAMBIO DE POSICIONES: Si el jugador que va solo le gana el punto a la pareja, éste mantiene la posición de jugar solo y con la pareja se retiran para que entren el trío que estaba en espera. Si el jugador que va solo pierde el punto, pierde también la posición de solo intercambiándose rápidamente la posición con el jugador de la pareja que le ha ganado el punto(mientras intercambian la posición entran a jugar el trío que estaba en espera).

PUNTUACION: Solo se puntúa en la posición de solo y gana el primero que llega a 7 puntos.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL GRAN SLAM		**FICHA Nº 8**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: EN LA MODALIDAD DE DOBLES		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

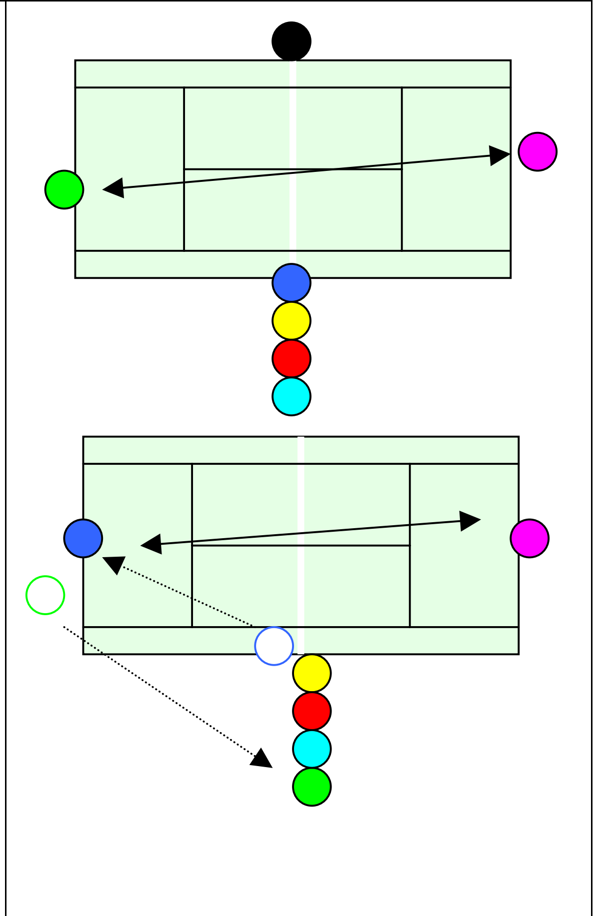
JUGADORES: Se juega individual. Los jugadores eligen jugar uno de los cuatro torneos del Gran Slam (Wimbledon, Roland Garros, Open USA o Open de Australia)

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores en cada uno de los fondos de la pista, el profesor en el poste de la red, y cuatro jugadores en fila esperando en el otro poste de la red.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre uno de los dos jugadores.

CAMBIO DE POSICIONES: El jugador que gana el punto mantiene la posición, el que pierde se va a esperar al poste y cede su sitio a un compañero que viene corriendo desde el poste de la red y golpea la pelota que a puesto en juego el profesor.

PUNTUACION: Se puntúa como si se pasaran rondas en un torneo. Se empieza a contar de 1/6 de final, si el jugador gana el punto pasa a 1/8 si gana pasa a 1/4 si gana pasa a 1/2 si gana pasa a la final y si gana la final gana el torneo. Si un jugador pierde un punto se va al ultimo lugar del poste de espera y empieza otra vez desde 1/16 de final.



EDUCA TENNIS.COM	**JUEGOS Y COMPETICIONES**

NOMBRE: EL REY EN MEDIA PISTA PARALELA		**FICHA Nº 9**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: CUATRO PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 3**	
VARIANTES: OBLIGANDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANERA		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

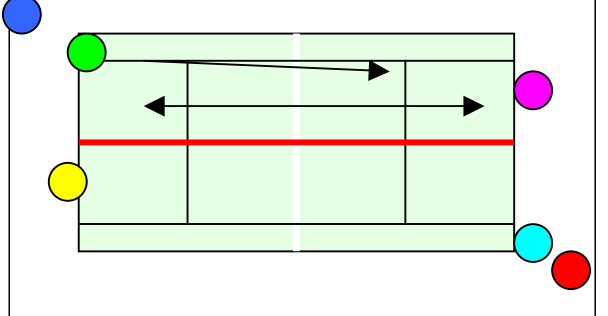
DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Se juegan puntos en media pista paralela en forma individual.

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores realizan un punto en media pista paralela mientras uno espera en el fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO: El jugador dispone de dos servicios para desde la línea de fondo del pasillo de dobles introducir la pelota en el cuadro de saque.

CAMBIO DE POSICIONES Y PUNTUACION: Cada uno de los jugadores que sirven juegan un punto y el primero que consiga 3 puntos gana la posición de solo y pasa a ser el rey.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL REY SIRVIENDO EL PROFESOR APROXIMACION A LA RED		**FICHA Nº10**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: GOLPEANDO LA PELOTA QUE SIRVE EL PROFESOR DE DEFENSA, DE ATAQUE, DE VOLEA, DE REMATE ETC............		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

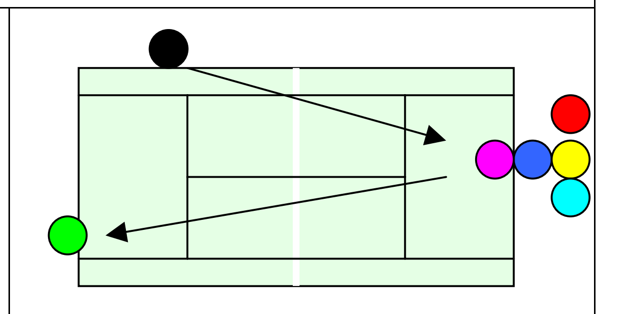
DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay un jugador que va solo y otros cinco que esperan en el otro lado de la pista.

POSICIONES DE INICIO: El jugador que va solo se coloca en el centro de la pista, los cinco jugadores que esperan se colocan en fila detrás de la línea de fondo.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego para que el primer jugador de la fila pueda realizar un golpe de aproximación a la red.

CAMBIOS DE POSICION: El jugador que consigue ganar tres puntos al rey le gana la posición y pasa él a ser el rey.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: LA COPA DAVIS		FICHA Nº11
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES Y DOBLES		MATERIAL: SEIS PELOTAS
TIEMPO: 15 MIN	Nº DE JUGADORES: 6	
VARIANTES: OBLIGÁNDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANRERA		
MODALIDAD: INDIVIDUAL Y DOBLES		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Se forman dos equipos de tres jugadores cada uno. Estos se numeran del 1º al 3º(según clasificación o nivel de juego). Se juega a un tie-break en media pista paralela, excepto el partido de dobles que se juega en la pista entera.

POSICIONES DE INICIO Y CAMBIOS: 1ª ronda: los números 1 contra los 2 y 3 (juegan golpeando en forma de rueda o el que falla sale y entra el que espera).

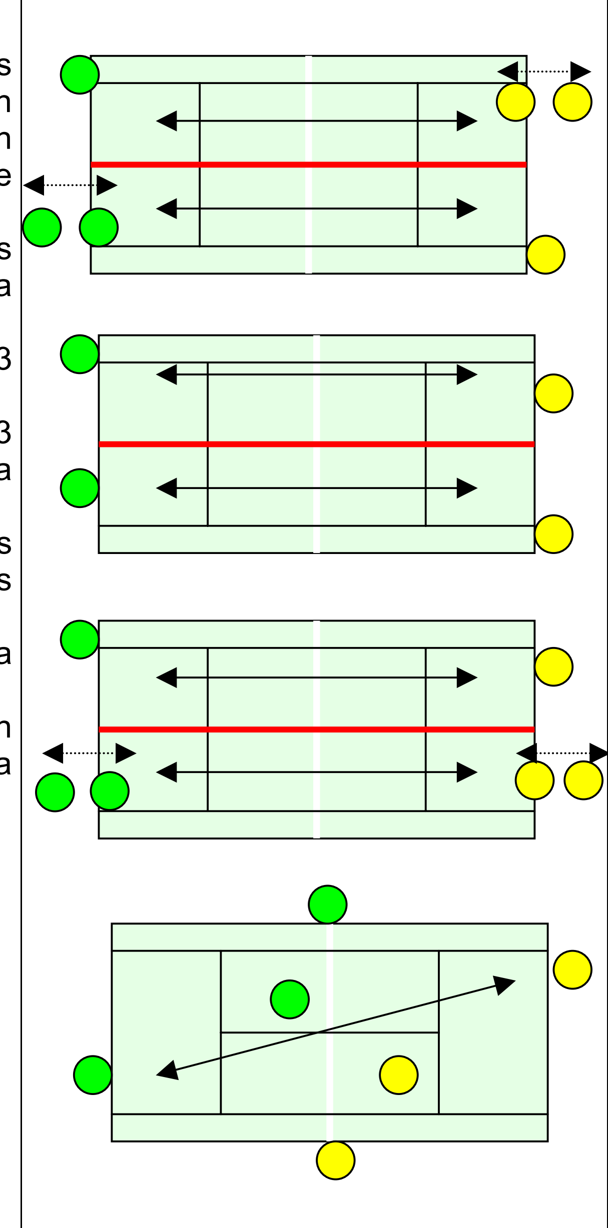
2ª ronda: él numero 2 contra el numero 2 y el 3 contra el 3 (los números 1 arbitran).

3ª ronda: él numero 1 contra el 1 y los números 2 y 3 contra los 2 y 3 (jugando en forma de rueda o el que falla sale y entra el que espera).

4ª ronda: un doble jugando ambos equipos con tres jugadores, pero el jugador que falla o le ganan el punto es sustituido por el que espera

INICIO DEL JUEGO: En media pista paralela: desde la línea de fondo del pasillo de dobles.

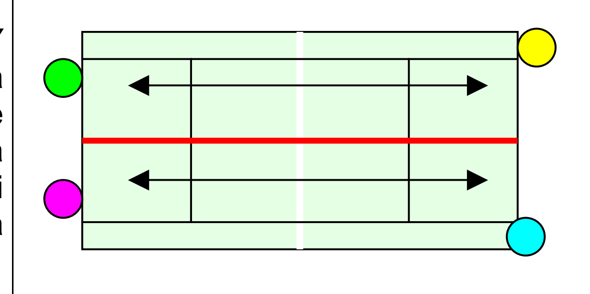
PUNTUACION: Cada partido ganado por un equipo es un punto, el equipo que sume mas puntos es el que gana la eliminatoria.

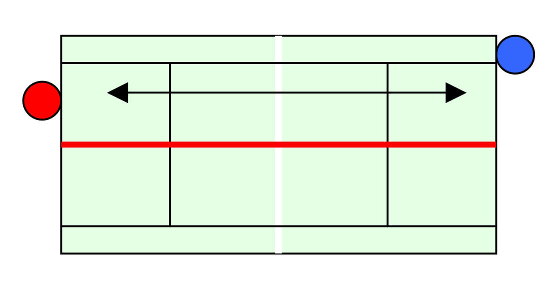


EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL POZO EN MEDIA PISTA		**FICHA Nº12**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: NUEVE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: OBLIGANDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANERA		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES, POSICIONES DE INICIO, CAMBIOS Y PUNTUACION: Se juega un tie-break en media pista paralela sirviendo desde la línea de fondo del pasillo de dobles, la ultima media pista es el pozo y la primera es la pista ganadora. Si se gana el tie-break se sube de pista si se pierde se baja. Gana quien esté en la primera media pista al finalizar las tres primeras rondas.
Hay que colocarlos al principio por orden de calidad.





EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: PARTIDO A 7 PUNTOS EN MEDIA PISTA CRUZADA		**FICHA Nº13**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: SEIS PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES:**	
VARIANTES: EN LA MODALIDAD DE DOBLES		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

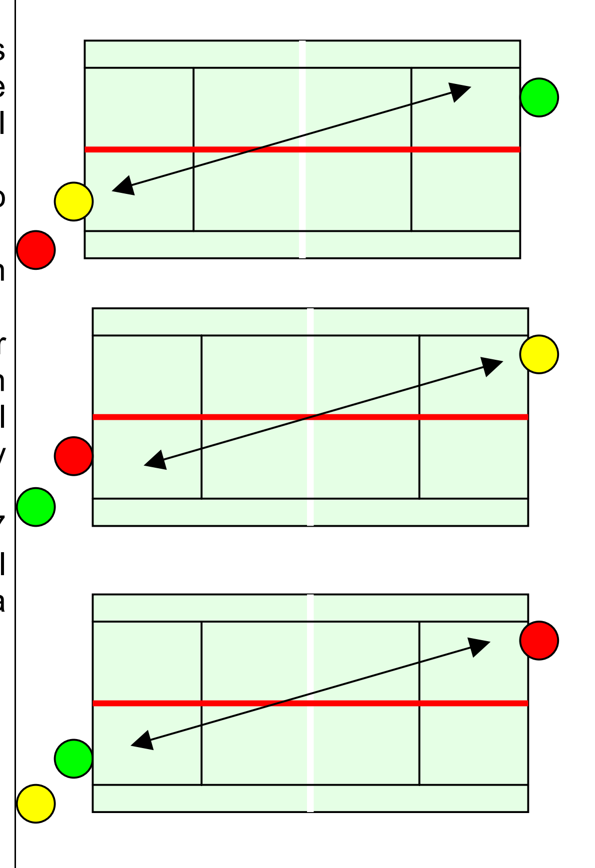
JUGADORES: Se juega un partido de un equipo de dos jugadores (amarillo y rojo) contra un jugador (verde) que va solo utilizando media pista cruzada, decidiendo el profesor si valen los posillos de dobles o no.

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores juegan un punto mientras el otro jugador del equipo espera su turno.

INICIO DEL JUEGO: El equipo siempre sirve y se turnan a jugar un punto completo cada jugador.

CAMBIOS DE POSICION: Cuando se finaliza el primer partido a 7, el jugador amarillo pasa a jugar en la posición de solo y el jugador verde pasa a formar equipo con el rojo. Por último el jugador rojo pasa a la posición de solo y juega contra el verde y el amarillo.

PUNTUACION: Gana el partido el primero que llegue a 7 puntos (con dos de diferencia) y gana la competición el que mejor resultado obtenga de los tres partidos en la posición de solo.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: PARTIDO A MENOS 1 EN MEDIA PISTA PARALELA		FICHA Nº14
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		MATERIAL: SEIS PELOTAS
TIEMPO: 15 MIN	Nº DE JUGADORES: 3 EN MEDIA PISTA	
VARIANTES: JUGANDO EN MEDIA PISTA CRUZADA. EN LA MODALIDAD DE DOBLES.		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

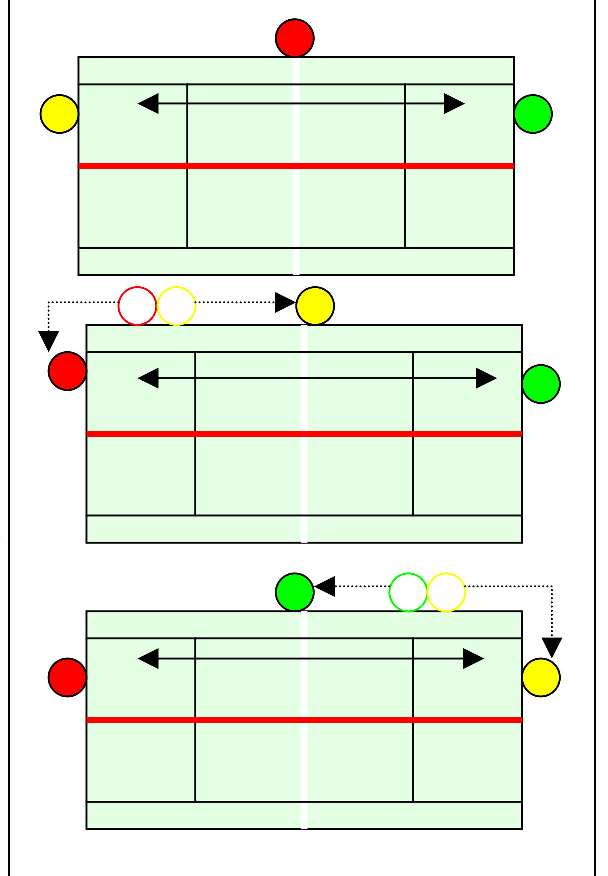
JUGADORES: Se juega una competición fijando un tiempo determinado y utilizando media pista paralela entre tres jugadores.

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores juegan un punto mientras el otro jugador espera su turno en un poste de la red.

INICIO DEL JUEGO: Es el profesor el que debe elegir entre servir por arriba o por abajo.

CAMBIOS DE POSICION: El jugador que gana el punto mantiene posición, el que pierde intercambia la posición con el que espera en la red.

PUNTUACION: Todos los jugadores empiezan con cero puntos, cada vez que un jugador pierde un punto se resta menos 1 punto. Al finalizar el tiempo fijado por el profesor el jugador que tenga menos puntos negativos es el que vence.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: OLIMPICO		**FICHA Nº 15**
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: SE JUEGA EN FORMA INDIVIDUAL (SIN LOS PASILLOS DE DOBLES)		
MODALIDAD: DOBLES (FONDO-RED)		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo rojo (se sitúa en la red) juega contra el equipo verde (se sitúa en el fondo) y el equipo azul espera su turno en el la valla del fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO, PUNTUACION Y CAMBIO DE POSICIONES: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo verde y se realiza un punto: si el equipo de la red (rojo) hace un punto directo (suma un punto), gana el que mas puntos suma.

Para subir a la red hay dos posibilidades o realizar un punto directo o que el equipo de la red falle dos veces consecutivas (si los errores son alternados conservan la posición).

Los equipos que están jugando de fondo se intercambian sus posiciones en dos situaciones: que el equipo que está jugando falle tres veces o que reciba un punto directo por parte del equipo de la volea.

En caso que el cambio de jugadores de fondo a red se realice por un punto directo la pelota será puesta en juego por el profesor con un globo (para que los jugadores puedan intercambiar sus posiciones), en caso que el cambio se realice por dos fallos consecutivos de los jugadores en la red la pelota será puesta en juego convencionalmente.

